மூலிகைமணி

மலர் 16]   ஜுலை-அக்டோபர் 1980   [இதழ் 9, 10, 11, 12

இணைப்பிதழ்   விலை ரூ. நான்கு



'மூலிகை மன்னரும், கோடி சித்தரும்'

உள்ளே



ஆசிரியர் கண்ணப்பருக்கு ஆண்டு அறுபது

அமரர் கண்ணப்பர் அவர்களின் அறுபதாண்டு தொடக்கம், கடந்த ஜூலை மாதம் 7ஆம் தேதி மிகவும் அமைதியான முறையில் கொண்டாடப் பெற்றது.

59-வது வயதின் எல்லையில் அவர்கள் இருந்தபோது—ஒரு நாள் கூறினேன்

"அப்பா! உங்களுக்கு அடுத்த ஆண்டு 'சஷ்டியப்த பூர்த்தி'—ராஜேஸ்வரி திருமண மண்டபத்தில், வாசகர்கள் புடை சூழ, அமைச்சர்கள் பாராட்ட, வாரியார் சுவாமிகள் தலைமையில் விழா எடுப்பேன்" என்று நான் பொங்கும் மகிழ்ச்சியோடு கூறியதைக் கேட்டு புன் சிரிப்புடன் "பார்க்கலாம்"—என்றார். இன்று அறுபதாண்டு வந்தது. விழாவும் நடக்கின்றது. ஆனால், காலன் அவரை நம்மிடமிருந்து பிரித்துவிட்டான். உருவத்தைப் பறிக்க முடிந்தது; ஆனால் நினைவுகள் மலர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

அந்த 'மலரும் நினைவுகளை' நெஞ்சில் தேக்கிக் கொண்டு—அறுபதாண்டு விழாவை எளிமையாகக் கொண்டாடினோம்.

9-7-80 அன்று அருமை அன்னையாருடன், இளவல் க. பாபுவும் உடன்சென்று, இயற்கை எழில் கொழிக்கும் மூலிகைவனம் 'ஸ்ரீ சைலத்திற்கு'ச் சென்று, "தந்தையின் ஆன்மா அமைதியுற" அங்கு வழிபாடு செய்து வந்தனர்.

ராயபுரத்தில் அன்னை தெரசா அவர்களின் ஆதரவில் நடைபெற்றுவரும் 300—அனாதைக் குழந்தைகட்கு, அவர் பிறந்தநாள் அன்று உணவுபடைத்துக்—கொண்டாடினோம்.

அறுபதாண்டு விழாவில் நடத்தவேண்டிய நிகழ்ச்சிகளை—மதுரைத் தமிழ் மாநாட்டில் 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கமாக' நடத்தி—கொண்டாடுவோமாக!

—க. வே.

உ



பவனி வருகின்ற இறையே!

கவிஞர் க. அ. பிரகாசம், கொடுமுடி.

கந்தனே கடம்பனே, கதிர்வடி வேலனே,
கலியுக வெற்றி நாயகனே!
எந்தன் உளத்திலே இணைபிரி யாமலே
இருந்தொளிர் கின்ற குகனே! (கந்த)

ஆதியும் அந்தமும் இல்லாத அரும்பெரும்
சோதிக்குள் சோதியா னவனே!
நீதியும் நேர்மையும் நிலைபெற்ற மனத்திலே
நீங்காத இன்பமா னவனே! (கந்த)

வாதமும் பேதமும் வேதமும் தாண்டியே
வயங்கிடும் வாய்மை முதலே!
மேதகு மாதவர் சித்தர்கள் யாவரும்
வேண்டிடும் கருணை முகிலே! (கந்த)

சித்தமா மருத்துவச் செம்மலார் **கண்ணப்பர்**
சிந்தையுள் நின்ற நிறையே!
வித்தகம் மேவவே **மூலிகை மணி**வழி
விளங்கிடும் மெய்ம்மை மறையே! (கந்த)

மயிலோடும் வேலோடும் வளர்சேவற் கொடியோடும்
வள்ளிதெய் வானை யோடும்
பயில்கின்ற இயல்போடு எனைத்தடுத் தாட்கொளப்
பவனிவரு கின்ற இறையே! (கந்த)

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டை
யொட்டி
'மூலிகை மணி' வெளியிடும்

சித்த மருத்துவ ஆய்வு மலர்

- நுட்பமான கருத்துகள்
- இதுவரை வெளிவராத ரகசியங்கள்
- நவீனமருத்துவத்தில் சித்த மருந்துகள் ஆராயப்படும் முறைகள்
- மூலிகை மருத்துவ மாண்புகள்
- அண்மைக்கால ஆராய்ச்சிகள்
- ஆய்வரங்கக் கட்டுரைகள்

இவற்றுடன்
இது வெளிவராத ஏட்டுச்சுவடியான

போகர் கற்ப முறைகள்

எனும் ஏட்டுச்சுவடி—முழுதுமாக
மலரின் ஒரு பகுதியாக அச்சாகி வருகிறது
பெரிய அளவில் (கிரௌன் $\frac{1}{4}$)

200 பக்கங்கள் விலை ரூ. 25-00

மூலிகைமணி வாசகர்கட்கு என சலுகை விலை ரூ. 20-00
காகித விலை காரணமாக குறைந்த அளவில் பிரதிகள்
அச்சாகியுள்ளன

தேவைக்கு ரூ. 20/- மட்டும் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு
M O மூலம் அனுப்புங்கள்—எங்கள் செலவில் அனுப்புகிறோம்

முகவரி: க. வேங்கடேசன்,
மூலிகைமணி அச்சகம்,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனய்நகர்,
சென்னை - 30.

பாதுகாத்துப் போற்றவேண்டிய அரிய கட்டுரைகளின்
தொகுப்பு
" சித்த மருத்துவ ஆய்வு மலர் "

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே,

மூலிகை மணி

மலர் 16 | ஜூலை, ஆகஸ்டு, செப்டம்பர், அக்டோபர் 1980
ரௌத்திரி ௵ ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி
இணைப்பிதழ் | இதழ் 9, 10, 11 & 12

இணைப்பு இதழ்
விலை ரூ. 4-00

நிர்வாக அலுவலகம் :
ஆசிரியர் : மூலிகை மணி
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனாய்நகர், சென்னை-30.

அன்பார்ந்த

வாசகப் பெருமக்களே!

வணக்கம்.

இந்த இதழுடன் 16-வது ஆண்டு முடிகிறது. அடுத்த இதழிலிருந்து 17-வது ஆண்டு தொடங்குகிறது. நெருக்கடிகளும் இடர்ப்பாடுகளும், ஆதவனைக் கண்ட பனிபோல் தங்கள் ஆதரவால் மெல்ல விலகி வருகின்றன. இப்போதெல்லாம், அட்டைப் படம் மிகவும் கவர்ச்சியாக இருப்பதால், இதழ்கள் சந்தா அன்பர்கட்குச்சரிவர போய்ச்சேரவில்லை என்பதைப் புகார் மூலம் அறியலாயிற்று. அவர்கட்கு மீண்டும் புத்தகம் அனுப்பியுள்ளோம்.

ஐந்தாம்உலகத்தமிழ் மாநாட்டையொட்டி,

மூலிகை மணி வாசகர்கள்
சென்னைப் பல்கலைக்கழக
வேதியியல் துறையினர்

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி
மருந்தியல் துறையினர்
ஆர்வமுடன் பங்கேற்கும் அரிய,

'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்'

மதுரையில் சனவரி, 7, 8 ஆகிய இரு நாட்களில் நடத்த ஏற்பாடாகி உள்ளது.

இந்த ஏற்பாட்டிற்கென மூலிகைமணி வாசகர்கள், முழுமனதுடன் நன்கொடை வழங்கியுள்ளனர். அவர்கட்குத் தனிப்பட்ட முறையில் நன்றி செலுத்தியிருப்பதுடன்—இவ்விதழ் மூலமாகவும் நெஞ்சு நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மதுரையில் மாநாடு முடிந்தபின் சனவரி 15-க்கு.மேல், கார்த்திகை, மார்கழி—இதழ்கள் வெளியிடப்பெறும். நிறைய செய்திகளுடன் சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்க நிகழ்ச்சிப் படங்களுடன் வெளிவரும்.

மறவாமல் மதுரைக்கு வாருங்கள்! மாண்புமிகு சித்த மருத்துவத்தின் திறனை ஆராயலாம்! வணக்கம்.

நன்றி: க.வே.

மதுரை மாநாட்டில்

ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன்

அவர்களைக் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் சந்தித்து உரையாடலாம்

'மதுரை சித்ரா நியூஸ் ஏஜன்ஸி'

16-ஏ, பெருமாள்கோயில் தெற்கு மாட வீதி,
மதுரை.

5-1-81 முதல் 10-1-81 வரை சந்திக்கலாம்

மதுரை தமிழ்மாநாட்டு கண்காட்சியில்
இந்திய மருத்துவத்துறை அரங்கில்
'மூலிகை மணி'யின் வெளியீடுகள்
விற்பனைக்குக் கிடைக்கும். வாசகர்கள் வாங்கிப் பயன்பெறலாம்.

மூலிகை வளமே ! உ நாட்டு வளம் !!

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு

மூலிகை மணியின்

சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்

நாள் : 7—1—'81 & 8—1—'81

இடம் : ஸ்ரீ ஆரிய பவன்-மேல மாசி வீதி, (திருமூலர் அரங்கம்) மதுரை.

அன்புடையீர்,

வணக்கம்.

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டைச் சிறப்பிக்கும் நோக்கில்,

மூலிகைமணி வாசகர்கள்
சென்னைப் பல்கலைக்கழக
உயிர் வேதியியல் துறையினர்
சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி
மருந்தியல் துறையினர்

பங்கேற்கும், 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்' பின்கண்ட நிகழ்ச்சி நிரலில் உள்ளவாறு நடைபெறும்.

அமைச்சர்களும், சான்றோர்களும், அயலக அறிஞர்களும், கலந்து கொண்டு சிறப்புரையாற்ற இருக்கும் இவ் வரிய ஆய்வரங்கில், தாங்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்க வேண்டுகிறேன்.

சித்த மருத்துவத்தின் திறம் பாட
சீரார் மதுரைத் திருநகரில் திரள்வோம்.

அன்புடன் அழைக்கும்,

க. வேங்கடேசன்,

ஆசிரியர், மூலிகை மணி



திருமூலர் திருவுருவம்

நிகழ்ச்சி நிரல்

இருப்பவை காப்போம்! இழந்தவை மீட்போம்!!

முதல் அரங்கம்

7—1—'81 காலை 10 மணி

தலைமையுரை : பாவலரேறு, பெருஞ்சித்திரனார் அவர்கள் (ஆசிரியர், 'தென்மொழி')

வாழ்த்துரை : தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார் அவர்கள்

ஆய்வரங்கம் தொடக்கவுரை: மாண்புமிகு அமைச்சர் **இராம. வீரப்பன் அவர்கள்**

ஆய்வுரைகள்

தலைப்பு : சித்த மருத்துவ இலக்கியமும், வரலாறும்

டாக்டர் மாணிக்கவாசகம் — சித்தர்களின் மறைமொழி

திரு. மா. சந்திரமூர்த்தி — கல்வெட்டு, பட்டயங்களில் மருத்துவச் செய்திகள்

மூலிகைமணி க. பாபு — பழமொழிகளில் சித்தமருத்துவம்

டாக்டர் இராமச்சந்திரன் — சோதிடமும் மருத்துவமும், ஓர் ஆய்வு

இரண்டாம் அரங்கம்

7—1—'81 பிற்பகல் 2-30 மணி

தலைமை : டாக்டர் சி. எஸ். உத்தமராயன் அவர்கள்

வாழ்த்துரை : டாக்டர் தமிழண்ணல்

தொடக்கவுரை : டாக்டர் ஆனந்தகுமார்

ஆய்வுரைகள்

டாக்டர் சிற்சபை — சித்த மருத்துவத்தை வளர்த்த பரம்பரைகள்

டாக்டர் தேவதேவன் — சித்த மருத்துவத்தின் அறிவியல் கூறுகள்

திரு. குமாரசுவாமி — அண்மைக்கால மூலிகை ஆராய்ச்சிகள்

திருமதி வசந்தா சகஜானந்தன் — சித்த மருத்துவத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாடு

திருமதி ருக்மணி வேங்கடேசன் — நகரத்துக்கு வரும் நாட்டு மருந்துகள்

மாலை 6 மணிக்கு

யோகாசன ஆசிரியர் திரு. ஓ. ஆர். சீனிவாசன் அவர்கள்

'நலவாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்'

எனும் பொருளில் செய்முறை விளக்க உரை ஆற்றுவார்.

உற்று நோக்குவோம் ! ஒப்பு நோக்குவோம் !!

மூன்றும் அரங்கம்

8–1–'81 காலை 10 மணி

தலைமை : டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன்

" நவீன ஆய்வில் சித்த மருந்துகள் "

எனும் கண்காட்சியை, மாண்புமிகு அமைச்சர்

கே. ஏ. கிருட்டிணசாமி அவர்கள்

திறந்துவைத்து வாழ்த்துவார்கள்.

ஆய்வரங்கத் தொடக்கவுரை :

திருச்சி ஆர். சௌந்தரராசன். எம். எல். ஏ.,

(முன்னாள் நலவாழ்வுத் துறை அமைச்சர்)

ஆய்வுரைகள்

தலைப்பு : 'நவீன ஆராய்ச்சியில் சித்த மருத்துவம்'

திரு. க. வேங்கடேசன் — ஒப்பு நோக்கில் சித்த மருத்துவமும், நவீன மருத்துவமும்.

டாக்டர் பா. குழந்தைவேலு — மூலிகை வேதியியல் முறைகள்

திரு. சு. விசுவநாதன் — சித்த மருந்துகளைப் பற்றிய நவீன மருந்தியல் துறை ஆய்வு முறைகள்

டாக்டர் து. விநாயகம் — மருந்தியல் ஆய்வுகள் தரும் சில மூலிகைகளின் பண்புகள்

டாக்டர் பஷீர் அகமது — சில சித்த மருந்துகளைப் பற்றிய மருந்தியல் சோதனை முடிவுகள்

நான்காம் அரங்கம்

8–1–'81 பிற்பகல் 2-30 மணி

தலைமை : டாக்டர் இ. ரா. ப. சண்முகசுந்தரம்

வாழ்த்து : திரு. முருகன் (மாநகராட்சி உறுப்பினர், மதுரை மாநகராட்சி)

தொடக்கவுரை : மாண்புமிகு. க. இராசாராம் அவர்கள் (சட்டப் பேரவைத் தலைவர், தமிழ்நாடு அரசு)

ஆய்வுரைகள்

டாக்டர் இராதா சண்முகசுந்தரம்
— நீரிழிவு நோயும் அதனைக் குணப்படுத்தும் முறையும்

டாக்டர் பன்னீர்செல்வம்
— சிறுகுறிஞ்சா இன்சுலின் உற்பத்தியைத் தூண்டுதல்

திரு. தண்டபாணி
— உயிர்வேதியியல் கண்ணோட்டத்தில் சித்த மருத்துவம்

செல்வி. உமா— தமனி அடைப்பு நோய் போக்கி

செல்வி. அருணா
— சித்த மருத்துவம் ஓர் ஆராய்ச்சிக் கண்ணோட்டம்

மாலை 6 மணிக்கு

கண்ணப்பரின் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்"
(வண்ணப் புகைப்படக் காட்சி உரை)

பழமைக்குப் பழமையாய் புதுமைக்குப் புதுமையாய்
கன்னித் தமிழைப்போல் கற்போர் நெஞ்சில்
கவின்மிகு கலையாய் மிளிர்ந்து ஆய்வோர்
அறிவில் அரிய உண்மைகளை உணர்த்தும்
சித்த மருத்துவத்தின் புகழ் பாட
சீரார் மதுரைத் திருநகரில் சந்திப்போம்! சிந்திப்போம்!!

இரண்டு நாள் கருத்தரங்கிலும், மூலிகை மணி வெளியீடுகள், தயாரிப்புகள் விற்கப்படும்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

(கண்ணப்பரின் 30 ஆண்டுக்கால அனுபவ ஆய்வு மருத்துவ முறைகள்)

தொகுப்பு : 'சிந்தில் கொடியோன்'

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

11. வேப்பங்காரம்...

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஐந்து வயதுவரை ஒரு நோய்நொடியுமின்றி ஆரோக்கியமாக பாதுகாத்துவந்த பழம்பெரும் முறையில், வேப்பங்கார உருண்டை மிகச் சிறந்ததாகும். தற்காலத் தாய்மார்கள் குழந்தை ஒரு தும்மல் போட்டாலும் போதும்! உடனே டாக்டரிடம் சென்று ஒரு மிக்சர் இரண்டு மாத்திரை, முடிந்தால் புட்டத்தில் ஒரு ஊசியும் நறுக்கென்று போட்டுக் கொண்டுவந்து விடுவார்கள். நரக வேதனை அனுபவிக்கிறது நாகரீகத்தில் பிறந்த குழந்தைகள். இதற்கெல்லாம் வேப்பங்காரமே விமோசனம் என்பதை தாய்மார்கள் மறந்துவிட்டார்கள். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் முடிந்ததும் உடம்பைக்கூட துவட்டமாட்டார்கள்.

வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, இரண்டு மிளகு, பத்து சீரகம் இவைகளை மைபோல முன்னதாகவே அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். அதில் சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டை வெந்நீரில் கொண்டு பாலாடையில் கரைத்து குடிக்கச் செய்வார்கள். சில குழந்தைகள் குடிக்காமல் சண்டித்தனம் செய்யும். செல்லக் குழந்தையாயிற்றே என்று விட்டுவிடுவார்களா! அதுதான் இல்லை. விடாப்பிடியாய் காலில் போட்டு அமுக்கி மூக்கை அமுத்திப் பிடித்து எப்படியாவது உள்ளுக்குத் தள்ளி விடுவார்கள். பிறகு பாருங்களேன். முக்கலும், திணறலும் ஆகி மார்பில் உள்ள கபமெல்லாம் உடனடியாக வெளிவரவும் தாயானவள் தொண்டையில் விரலை விட்டு மூக்கின் வழியாக ஊதி எடுத்தும், வெளிவரும் கோழையை அகற்றி மீண்டும் ஒரு சொம்பு தண்ணீர்விட்டு கழுவிய பின்புதான் உடம்பைத் துவட்டிவிடுவார்கள். இப்படித்தான் நாம் அனைவரும் வளர்ந்தோம் அல்லவா? ஆனால் இன்னும் கிராமத்திலுள்ள தாய்மார்கள் வேப்பிலையை மறக்கமாட்டார்கள். நவீன நாகரீகத்தில் ஆழ்ந்த நகர

நங்கையர்களே! உங்கள் குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற பராசக்தியின் தயவை நாடுங்கள்!

12. பித்த வெடிப்புக்கு...

வேப்பிலையை அரைத்து சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து பொன்னுக்கு வீங்கி என்னும் புட்டாலம்மைக்குப் பற்று இட அவை விலகும். இதை நகசுற்றி ஊர்சுற்றி என்ற கை கால் விரல்களில் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்குப் போட குணமாகும். பித்த வெடிப்புகள் உள்ளங்கை, கால் பாதம், ஓரங்களில் ஏற்பட்டு ரணமாகி எரிச்சல் ஏற்பட்டு உபாதை தாளாமல் இரவெல்லாம் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் 10 நாளைக்கு தவறாமல் சிறிது மஞ்சளையும் வேப்பிலையும் அரைத்து மேல்படி வெடிப்புகள் மேல் தடவி வாருங்கள்.

13. கண்களுக்கு நாயுருவி அஞ்சனம்

கண்களுக்கு கண்ணாடி வேண்டாம் என்பவர்கள் பார்வை மங்கும்போது நாயுருவி இலையில் செய்த அஞ்சனம் தீட்டி வரலாம். அத்துடன் கண்ணாடி போட்டு அலுத்து விட்டவர்களும் இதை போட்டுவர கண்பார்வை திரும்பக் கூடும்.

முறை விவரம்: மழை பெய்து இலை செழிப்பாக வளருங்காலத்தில் இலைகளை நிறைய சேகரித்து இடித்துச் சாறுபிழிந்துக்கொள்ளவும். இந்தச் சாற்றை மெல்லிய பருத்திநூல் துணியால் நனைத்து பிழியாமல் அப்படியே உலர்த்தவும். இப்படி 7 முறை தோய்த்து அதே துணியில் மேற்படி சாறுகளை ஏற்றி உலர்ந்தவுடன் திரியாக சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு பசு நெய்யைப் பழகிய மண் அகலில் விட்டு சுருட்டி வைத்த திரியை அதில் போட்டு விளக்கு போல ஏற்றி எரியும் புகையை வேறு ஒரு ஓட்டில் விளக்கெண்ணை தடவிப் பிடித்து வந்தால் புகை நிறைய படியும். மேற்படி புகையாவும் வழித்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் எடுத்து சித்தாமணக்கெண்ணையை அளவாக சேர்த்து மைபோல செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டுவேளை கண் இமையில் மைதீட்டுவது போல தீட்டி வந்தால் பார்வை கோளாறுகள் யாவும் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கண் கெட்ட பிறகா சூரிய வணக்கம்?

14. மார்புச்சளி அடைப்பு நோய்க்கு

சுவாசப் பையில் நெடுநாட்களாக தேங்கிய சளி கெட்டியாக இறுகி மஞ்சள் நிறமாகி வெளியேருமல் சுவாசம் விடும்போது சளி யின் துர்கந்தம் நோயாளிக்கே அருவருப்பை உண்டு செய்யும். மூச்சு விடும்போதும் இருமும் போதும் கொள கொள என்ற சப்தம் அருகில் உள்ளவருக்கும் கேட்கலாம். இப்படி உள்ள இருமல் சயம் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை முக்கியமானது.

முறை: முசுமுசுக்கை வேர் 3 பலம், ஆடாதொடை வேர் 2 பலம், திப்பிலி கால் பலம், லவங்கம் அரைக்கால் பலம், மிளகு கால் பலம் ஆக இந்த ஆறு தினுசுகளேயும் நன்ருய் உலர்த்தி தனித் தனியாக இடித்து யாவும் வஸ்திரகாயம் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு 5 அரிசி எடை காலே மாலே கருப்பு வெற்றிலேயுடன் வாயி லிட்டு மென்று தின்று பின் பசும்பால் காய்ச்சியது குடிக்க வேண்டும். கெட்டியான சளி இளகி இருமலுடன் சிறிது சிறிதாக வெளியேறி சுவாச உறுப்புகளே துப்புறவு செய்து புத்துணர்வு பெறச் செய்யும்.

15. தொழுநோய் பரவாமலிருக்க...

குஷ்ட ரோகம் என்ற பெரு வியாதிகளுக்கு மிகச் சிறந்ததொரு முறை வல்லாரையில் உண்டு. இந்த நோய் ஆரம்ப நிலேயில் உடம் பெல்லாம் திடீரென்று வியர்வை விடுதல், முகம், கைகால்களில் பளபளப்பாகவும், கண் இமைகளில் உள்ள ரோமங்கள் உதிர்தல், புருவமேடு, உதடு, காதுகள் ஓரம், கைகால் விரல் நுனிகள் ஆகிய வைகளில் நீர்கொண்டு தடிப்பாகி விடுதல், உடம்பெங்கும் சிவப்பு நிற கருநிற படைகள் உண்டாகி நமைச்சல் ஆகியவைகள் ஆரம்ப அறிகுறிகள் ஆகும். முற்றி ரணம் ஆகாத முன்பே தடுத்துவிட வேண்டுமாஞல் வல்லாரையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி அதன் சம எடைக்கு பரங்கிச் சக்கை (இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நல்ல திடமான உயர்ந்த ரக பரங்கிச் சக்கையை உலர்த்தி இடித்து இரண்டையும் ஒன்ருகக் கலந்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மிக சுலபமான முறை, ஆனுல் பத்தியம் கடுமையாக இருத்தல் அவசியம். மேற்படி தூளே காலே, மதியம், மாலே ஆக மூன்று வேளே 10 அரிசி எடை வீதம் சுத்தமான பசு வெண்ணே கால் அவுன்ஸ் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

முடி வைத்தப் புண் ஆருது?

அட்டைப்பட விளக்கம் :



அமரர் கண்ணப்பருக்கு முதலாண்டு நினைவு அஞ்சலி

கடந்த 1—9—1979 அன்று மூலிகைகோடு மூலிகையாய் இரண்டறக் கலந்து—இன்று ஆன்ம நேய ஆசிரியராய், தோன்றாத் துணையாய் இருந்து வழிகாட்டிவரும் எங்கள் ஆருயிர் தந்தை

மூலிகை மன்னர்

மூலிகை உலகின் வாரியார்

மூலிகை மணி ஆசிரியர்—

வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்

அவர்கள் மறைந்து ஓராண்டு நிறைவு எய்துகிறது.

கடந்த 1-9-80 அன்று அவரின் அஸ்திக் கலசத்தினை வழிபாட்டுக்குப்பின், ரிஷிகேசத்திலும், அரித்துவாரிலும், புனித கங்கையில் கரைத்துவிட்டு—காசியில் நீத்தார் வழிபாட்டுடன் அவர் ஆன்மா, இறைவனின் இணையடி நிழலில் இளைப்பாற வேண்டுதல் செய்து திரும்பினோம்.

மூலிகைகளின் வளத்திற்காகவும்
சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்காகவுமே

தன் வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவிட்ட அவர்களின் திருவுருவம், 'பூரண கும்ப அஸ்தியாகி', வேத மந்திரங்களின் முழக்கத்திடையே புனித கங்கையின் பிரவாகத்தில் இரண்டறக் கலந்தது. அந்தக் காட்சி, கண்ணீரில் எழுதிய ஓவியமாக என்றும், நெஞ்சில் நிலைத்து நிற்கும்.! 'வாழ்க அவரின் திருப்புகழ்' என்று கங்கைக் கரையினில் முழங்கிவிட்டு அவர் விட்டுச் சென்ற பணிகளை முழுதுமாக நிறைவேற்றுவதே தலைசிறந்த அஞ்சலி என்று இன்றும் எங்களைத் தேற்றிக்கொண்டு—பணிகளைத் தொடர்கிறோம்!

மதுரையில் 7-1-81, 8-1-81 ஆகிய இரு நாட்களில் நடைபெறும்

சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கத்தினை

அமரர் கண்ணப்பரின் முதலாண்டு நினைவஞ்சலியாகப் படைக்கின்றோம்.

வாசகர்கள் திரளாக—மதுரைக்கு வந்திருந்து சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கில் கலந்து கொண்டு, முதலாண்டு நினைவஞ்சலி செலுத்த வேண்டுகிறோம்.

அட்டைப்படம் :

இளம் வயதிலிருந்தே, சித்தர்கள், சாமியார்கள், துறவிகளுடன் நெருங்கிய பழக்கம் உள்ளவர் ஆசிரியர். 1978-ஆம் ஆண்டு சனவரிமாதம், பொள்ளாச்சிச்கருகே உள்ள "கோடி சுவாமிகளை" குடும்பத்துடன் தரிசித்து—அவருக்கு சால்வை போர்த்தி மகிழும் காட்சி, முதலாண்டு நினைவைப் போற்றும், இவ்விதழ் அட்டையினை அலங்கரிக்கின்றது. 'அடுத்த பிறவியில் நான் சித்தனாகப் பிறக்க வேண்டும்' என்ற ஆசையை அவர் கண்களில் காணலாம்.

—க. வே.

நெஞ்சு நிறைந்த நன்றி

அண்மையில், என் அருமை அன்னையாருடன், புதுடில்லி, அரித்துவாரம், ரிஷிகேசம், காசி ஆகிய தலங்களுக்குப்பயணம் செய்த போது—

புதுடில்லியில் 15 நாட்கள் தங்கி சிரமமின்றி பயணத்தை நடத்தப் பேருதவி புரிந்ததுடன், அச்சமின்றி சொந்த வீட்டில் தங்குவது போல், தங்குவதற்கு இடமளித்து உதவிய மூலிகைமணி வாசகரும், வைணவத்தில் புலமை சான்றவரும், முருகனைக் கனவில் கண்டு பேரானந்தம் கொள்ளும் அன்பருமான உயர்திரு R. S. ரங்கன் அவர்கட்கும், அவரின் நான்கு குமாரர்கள், மருமகள் ஆகியோருக்கும் இனிய, இணையற்ற உபசரிப்புக்காக—

நெஞ்சு நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

கடந்த 14—11—80 அன்று சஷ்டியப்த பூர்த்தி விழாவினை வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடிய அவர்களை—மேலும் பல்லாண்டு வாழ்ந்து—அனைத்து நலமும் வளமும் பெற்று, பெருவாழ்வு எய்த மூலிகைமணி வாசகர்கள் சார்பில் தணிகை முருகனை வேண்டுகிறேன்.

வாழ்க! வாழ்க! வாழ்க!

-க. வே.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

232-வது மூலிகை

கொள்ளு

DOLICHOS BIFLORUS

தமிழகத்தில் வழங்கிவரும் பழமொழிகளை ஆராய்ச்சி செய்தால்- அரியபலனை அளிக்கும்பலமருந்து முறைகளைத் தொகுக்கலாம். தொகுக்கப்பட்ட பழமொழிகளில் மட்டும் 200க்கு மேற்பட்ட மருத்துவப் பழமொழிகள் உள்ளன. இன்னும் தொகுத்தால் குறைந்த பட்சம் 500 மருத்துவப்பழமொழிகளை மேலும் அறியலாம். இந்த இதழ்க் கட்டுரை, மூலிகையான 'கொள்ளு' பழமொழிகளில் இடம்பெறும் அளவுக்கு, பாமரர்களிடையே பழகியுள்ளதை அறியலாம்.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு
கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு

என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. இதன் பொருள் என்ன தெரியுமா?

இளைத்துப் போனவன் கொழுத்துவளர எள்ளைச்சாப்பிட வேண்டும்.

கொழுத்துப் போனவன் இளைத்துப்போக 'கொள்ளு' சாப்பிடவேண்டும், என்பதாகும்.

எனவே, நம் திரைப்பட நடிகைகளுக்கு இனி கொழுத்த உடம்பைப் பற்றிக்கவலை வேண்டாம். 'கொள்ளு' சாப்பிட்டே உடம்பைக் குறைக்கலாம். இதற்காக அமெரிக்கா சென்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டு அலங்கோலமடைய வேண்டாம்.

நம் கிராமப்புறங்களில் தொன்று தொட்டே, எள்ளும், கொள்ளும் அன்றாட உணவில் இடம் பெற்றுள்ளன. அதனால் தான் அவர்கள் உடம்பு 'கட்டுக்கோப்பாக' முறுக்குடன் உள்

ளதுபோலும். கண்ட இடத்தில் சதைப்போட்டு கண்ராவியாகக் காட்சி தராமல், திடமாகவும் முறுக்குடனும்காட்சிதருகிருர்கள்

'கொள்ளு கஞ்சி'
'கொள்ளு ரசம்'
'கொள்ளு சுண்டல்'
'கொள்ளு பொறியரிசி'
'கொள்ளு சாம்பார்'
'கொள்ளு பச்சடி'
'கொள்ளு பாயசம்'

அடேயப்பா! கொள்ளுவகை உணவுகளை ஒருபட்டியலே தயாரிக்கலாம்போலிருக்கிறதே! இந்த உணவே, கொழுத்துப்போன உடம்பை (OBESITY) கரைத்து விடுகின்றதென்ருல், 'கொள்ளு' மருந்து மேலும் பல நோய்களைத் தீர்க்குமல்லவா?

பொது விவரம்

சிறுகொடி இனத்தைச் சார்ந்த இது, கிராமங்களில் தானியப் பயிராக விளைகிறது. காட்டுக் கொள்ளு, நாட்டுக் கொள்ளு என்று இருவகை உண்டு. இதன் விதையும், சமூலமும் மருத்துவப் பயனுகிறது. அன்ருட சமையல் உணவில், உணவாகப் பயன்படுகிறது. துவர்ப்புச் சுவையையும், உடலுக்குச் சூட்டினையும் தரக் கூடியது.

மருத்துவக் குணம்

சிறுநீரைத் தாராளமாக வெளியேற்றும் திறனுடையது. உடலுக்கு உரமளிப்பது. கோதுமை, கேழ்வரகு போல் 'கொள்ளும்' வலிமை தரக்கூடிய தானியமாகும். பித்த குன்மமும், விரைவாதமும் அதன் தொடர்புடைய நோயுடையவர்களும், பற்ப செந்தூரங்களை உண்ணும் நோயாளிகளும் இதனை உண்ணக்கூடாது. ஏனெனில், கொள்ளு, மருந்தின் வேகத்தை முறித்துவிடும்.

நீரேற்றம் காரணமாக வரும், கைகால் வீக்கம், குளிர்க்காய்ச்சல் ஆகியன 'கொள்ளு' சாப்பிடுவதால் நீங்கும்.

பொதுவாக, கப ஆதிக்கத்தினை கொள்ளு வேரறுப்பதால், வயதானவர்களும், ஆஸ்துமா, மலேரியா, மற்றும் கைகால் வீக்கம், பெருவயிறு உடையவர்கள்—'கொள்ளு சாப்பிடுவது நல்லது.

''குலத்தாய் கபத்தினைக்
கூற்றெனத் துரத்தும்''

என்று தேரையர் 'கொள்ளு'வின் கபம் நீக்கும் குணத்தைக் குறிப்பிடுகின்ருர்.

கொள்ளு கஞ்சி

16 வயதாகியும் நல்ல வளர்ச்சியைக் காணுத இளைஞர்கள், திருமணமானவர்கள் தாது பலம் பெற, 'கொள்ளு கஞ்சி' சாப்பிடுவது நலம். வாரம் 2 நாட்கள் கொள்ளும் அரிசியும் கலந்து கஞ்சிபோல் செய்து குடிக்கவும். இதனுல் அதிகப்பசி, உடல் வன்மை, தாதுபலம், உண்டாகும்.

கொள்ளுச் சாறு

கொள்ளு ஊறவைத்து இடித்துச் சாற்றினை 100 மி. லி. வீதம் வாரம் 2 நாள் குடித்துவர, இளைத்த உடல் பெருக்கும். குன்மம், உட்காய்ச்சல், கிராணிபேதி உடையவர்கள் இதனை வேக வைத்து அந்த நீரை வடித்து சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பருகி வர, அவை விலகும்.

கொள்ளு கஷாயத்தினை, வாரம் 1 முறை பருகிவர உள்ளுறுப்புகளில் சேரும் அழுக்கு அகலும்.

குன்ம நோய்க்கு

கொள்ளு	100 கிராம்
பெருங்காயம்	10 ,,
சுக்கு	10 ,,
அதிமதுரம்	10 ,,

சேர்த்துக் காய்ச்சி காலை வேளை பருகிவர 10–20 நாட்களில் குன்ம நோய் தணியும்.

யானைக்கால் வீக்கம் கரைய

கொள்ளு
புற்று மண்

ஆகியவற்றை முட்டையின் வெண் கருவிட்டு அரைத்து யானைக்காலுக்குப் பற்றிட வீக்கம், புண் விலகும்.

கை கால் வலி, வீக்கம் ஆகியன வந்தால், கொள்ளை வறுத்து ஒற்றடம் கொடுக்க அவை தணியும்.

கொள்ளு, அரிசி இவை இரண்டையும் வறுத்து உண்ணலாம்,

கொள்ளுந்தண் மூலமுமாய்க்
கூட்டியடுங் கஞ்சியது
கொள்ளுங்காற் தீபனத்தைக்
கூறுவதோ—எள்ளை
நசுக்கிப் பிழிலமு நல்விந்துவுமே
வசிக்குங் கிழவர்க்கும் வை—
—(அ. கு.)

இரத்த பேதி நிற்க

பித்தம் காரணமாக, இரத்த பேதி ஆகும்போது, 50 கிராம் கொள்ளு எடுத்து 2 முந்திரிப் பருப்பு, 1 பாதம் பருப்பு, சேர்த்து அரைத்து 400 மி,லி. நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 200 மி.லி. ஆக சுருக்கி வடிகட்டி தினம் 1 வேளை பருகி வர—இரத்தபேதி நிற்கும். மங்குஸ்தான். மாதுளை, சப்போட்டா போன்ற பழ வகைகளை உணவாக உண்ணலாம். காரம் எண்ணெய்ப் பொருட்களை மூன்று நாட்கள் நீக்கவும்.

மகப்பேறு உற்ற மகளிர்க்கு

மகப்பேறு அடைந்த மகளிர், 10 நாட்கள் கழித்து, 'கொள்ளு ரசம்' 'கொள்ளு சாம்பார்' சாப்பிட கருப்பையில் தங்கிய அழுக்கு நீங்கும்.

'கொழு, கொழு' வென வளர்ந்து 'இளைக்க வழி என்ன?' என்ன?' என்று குழம்பியவர்கள் கவலைப்பட வேண்டாம் 'ஒரு பிடி கொள்ளு—ஒரு பிடி சதையைக் கரைக்கும்!'

நோயும் - மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும் ஆசிரியர் பதிலும்

இந்தப் பகுதியில், வாசகர்கட்கும் பயன்படும் வகையில், அன்பர்கள் கேட்கும் நோய்க்குரிய மூலிகை மருந்து முறைகள் கூறப்படுகின்றன. அபாயமற்ற, எளிய, விரைவில் பயன் தரத்தக்க அனுபவ முறைகள் இவை. தக்க முறையில், இவற்றைப் பின்பற்றினால் குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப் பெறலாம். பலரும் பயன் பெற்றுள்ளனர்.

வாசகர்கட்கு ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களைப் பற்றிய வினாக்களுக்கு, இலவசமாக மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை இந்தப் பகுதியில் கூறப்படுகிறது.

வினாக்களை,

'மூலிகை மணி', 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனாய்நகர், சென்னை-600 030 எனும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

கேள்வி : மூலிகை உலகில் 'லேட்டஸ்ட் நியூஸ்' என்ன ?

பதில் : 'சிறு குறிஞ்சான்'— நீரிழிவுக்கு நல்ல பயன் அளிப்பதாகச் சென்னைப் பல்கலைக்கழக உயிர்வேதியியல் துறையினர், அறிவியல் சோதனை வழி உறுதிப் படுத்தியுள்ளனர்.

கே : 'மூலிகை வாரியம்' அமைப்பதாகவும் அதில் 'திருவரங்கத்தில் அமைக்க இருக்கும் 'மூலிகைப் பண்ணைக்கு' 'மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பர்' பெயர் சூட்டப் போவதாகவும். முன்னாள் அமைச்சர் திருச்சி, சௌந்தரராசன் அறிவித்தார்களே! அது என்னவாயிற்று ?

ப : இப்போதுதான் 'மூலிகை வாரியம்' அமைக்கப்பட்டு, திரு. குமாரசாமி அவர்களைத் தனி அலுவலராக நியமித்து அவரும் செயல்பட்டு வருகின்றார். திருவரங்கத்தில் 'மூலிகைப் பண்ணை' அமையும் போது—அமரர் கண்ணப்பர் பெயர் சூட்டப்படும் — என்பதை உறுதியாக நம்பலாம்.

கே : தமிழக அரசின் சித்த மருத்துவ ஆலோசனைக் குழுவில்

நீங்கள் இடம் பெற்றுள்ளீர்கள் என்று நம்புகிறேன். சில கருத்துக்களை நான் கூறவிழைகிறே அதனைக் குழுவில் தெரிவிப்பீர்களா ?

ப : தாங்கள் குறிப்பிடும் குழுவில் நான் இடம்பெறவில்லை. தங்கள் கருத்துக்கள் 'மூலிகை மணியில்' வெளியிடுகிறேன். எழுதி அனுப்புங்கள்.

கே : எனக்கு நோய்த் தடுப்பாற்றல் மிகவும் குறைவாக இருப்பதால் அடிக்கடி நோய் வயப்படுகின்றேன். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப : தினம் $\frac{1}{2}$ எலுமிச்சம்பழம் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை கலந்து பருகவும். பேரீச்சம் பழம், பப்பாளி, ஆரஞ்சுபழம், சப்போட்டா ஆகியன சாப்பிடலாம். காலை, மாலை தேன் 2 ஸ்பூன் சாப்பிடவும். கரும்புச் சாறு வாரம் 1 முறை பருகவும். ஏதாவது ஒரு கீரையை மிளகு சீரகம் சேர்த்து சமைத்துண்ணவும் நெல்லிக்காய் தினம் 1 சாப்பிடவும், நோய்த்தடுப்பாற்றலும் வலிமையும் பெறலாம்.

கே : சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உடலுக்கு நன்மையா?

ப : முறையான சூரிய வணக்கம் செய்வது ஒரு தேகப் பயிற்சியைப் போன்றதாகும். உடம்பு தினமும் புத்துணர்ச்சி பெற சூரிய வணக்கம் பயன் உடையது: சூரிய வணக்கம் செய்வோரின் இரத்த ஓட்டமும், தசை அமைப்புகளும் சீரான முறையில் இயங்கும், சூரிய வணக்கம் என்பது மனமும்-உடலும் இணைந்த ஒரு பயிற்சியாகும். நன்மையைத் தவிர கெடுதல் இல்லை;

கே : பங்கம்பாளை — என்ற மூலிகை எங்குக் கிடைக்கும்? அதன் வேறு பெயர் என்ன?

ப : ஆடுதின்னுப்பாளைதான், பங்கம்பாளை எனப்படும். சாதாரணமாக வேலியோரங்களிலும், தரைக்காடுகளிலும் கிடைக்கும். உலகத் தமிழ் மாநாட்டுக்கு வாருங்கள், காணலாம்.

கே : குடல் பகுதிகள் நோயின்றி பாதுகாப்பாக இருக்க உதவும் மூலிகைகள் என்னென்ன? உணவு வகையாகவே கூறவும்.

ப ; 'சோயாபீன்ஸ்' பால், வெங்காயம், கரிசலாங்கண்ணி, கீழா நெல்லி கீரைகள். ஆரஞ்சு, சப்போட்டா, போன்ற பழ வகைகள் குடல் நோய் வராது காக்கும்.

கே : பட்டினி இருப்பது நல்லதா ?

ப : வாரம் 1 நாள் பட்டினி கிடப்பதால், உடலின் உள்

ளுறுப்புக்கள் புது வலிமை பெறுகிறது, குடல்புண், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் உடற் பெருக்கம், போன்ற நோயுடையோர்-வாரம் 1 நாள் பட்டினி இருப்பது நல்லது.

கே: பழுதடைந்த கல்லீரல் வலிமைபெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: தக்காளி, எலுமிச்சை ஆரஞ்சு, போன்றவற்றை தினம் சாப்பிடவும், சுத்தமான தேன் 2 ஸ்பூன் தினம், காரட், முள்ளங்கி, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகியவை அடிக்கடி சாப்பிடவும். மாமிசம் வேண்டாம். புகை, குடி நீக்கவும்.

கே: பழங்களை எப்போது சாப்பிட வேண்டும்?

ப: பழங்களை—தனித்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும். உணவுடன் சாப்பிடக் கூடாது.

கே: எளிய, பயன்மிகுந்த, சத்தான, எக்காலத்துக்கும்ஏற்ற பானம் ஒன்றைக் கூறுங்கள்?

ப: 'ஆவின் பால்'
அதாவது பசுவின் பால்.

கே: மூட்டைப் பூச்சிகளையும், கொசுவையும் ஒழிக்க ஏதாவது கூறுங்களேன்.

ப: மாம்பூ, இலை, நொச்சி இலை, எலுமிச்சை பழத்தோல் இவற்றை உலரவைத்து பொடி செய்து-கொசு உள்ள இடத்தில் புகைபோட கொசுவராது.

மூட்டைப்பூச்சி உள்ள இடத்தில், அவற்றைப் பிடித்து, தாமரை இலையில் விட-மடியும். நசுக்கக் கூடாது. தானே ஒழியும்.

கே: அலுவலகம் விட்டு வீடு வந்தால் களைப்பைப் போக்கும் வழி கூறவும்.

ப: திருமணமாகியிருந்தால் மனைவியின் முகம் பாருங்கள். திருமணமாகவில்லை யெனில்—அம்மாவிடம் கேட்டு எலுமிச்சம்பழச் சர்பத் வாங்கி பருகுங்கள்.

கே: அமைச்சர் அண்டே அவர்களைச் சந்தித்தீர்களா? என்ன சொல்கின்றார்!

ப: சந்தித்தேன். பரம்பரை மருத்துவர் பற்றிய கடிதத்தினை படித்துப் பார்த்து—பழைய நினைவுகளை நினைவு கூர்ந்தார். பின், 'வெள்ளறுகு' என்ற மூலிகையைப் பற்றி சில குறிப்புகளைத் தந்தார். நாட்டு மருத்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும் என்ற உணர்வு அவருக்குள்ளதை அறிந்தேன்.

கோரைக் கிழங்கும் வேனிலில் உதவும்

அவர் எந்த அளவுக்கு அந்த உணர்வைச் செயல் படுத்தி—சித்த மருத்துவத்தை வளர்ப்பார் என்பது பொறுத் திருந்து பார்க்கலாம். பேராசிரி யர் அன்பழகன் காலத்தில், சித்த மருத்துவக் கல்லூரி நிலை கொண்டது; நூல்கள் பல வெளியாயின. திருச்சி.சௌந் திரராசன் அவர்கள் 'காலத்தில் மூலிகை வாரியம்' அமைக்கப் பட்டுள்ளது. அமைச்சர் அண்டே காலத்தில் .... ? பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்.

கே: ஆண்மைக் குறைவுக்கு முக்கிய காரணம் என்ன ?

ப: மன நிலையும், பழக்க வழக் கங்களும்தான். எப்போதும் காம உணர்வை நெஞ்சில் தேக்கி வைத்தல்; புகைப்பழக் கம், மதுப்பழக்கம் காரணமாக இரத்த ஓட்டம் பாதிப்பு—ஆக இவ்விரு காரணங்களால் ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படு கிறது.

கே: வெட்டு காயம், இரும்பு போன்ற உலோகங்களால் காயம் பட்டால் 'செப்டிக்' ஆகாமல் இருக்கவும், புண் ஆறவும் என்ன செய்யலாம் ?

ப: 2,000 ஆண்டுகட்கு முன் னரே உங்களைப் போன்ற அன் பருக்கு இந்த கேள்வி பிறந் திருக்கும் போலும். ஒரு புலவர் இதற்கு மருந்தைக் கூறுகின் ருர். அதனையே உங்களுக்கும் பதிலாகக் கூறுகின்றேன்.

"இரும்பு போன்ற உலோ கப் பொருட்களால் ஏற்பட்ட காயம் ஆற, அத்திமரத்துப் பாலினை மேலே தடவி வர, அவை ஆறும்" என்கிருர். இந்தக் காலத்தில் ATS ஊசி மருந்து பயன்தருவது போல் அந்தக் காலத்தில் 'அத்திமரப் பால்'–உலோகங்களால் வரும் காயங்களுக்கு மருந்தாகியது.

கே: அன்ருடம் நம்மையறியா மல், சுகாதாரக் கேடுதரும் சில பழக்கங்களை நடைமுறையில் செய்து வருகிரேம், அவற்றினுல் கெடுதல் வராமலிருக்க என்ன செய்யலாம் ?

ப: பழக்கத்தை அடியோடு கைவிடுதலே சிறப்பு. இயல வில்லையெனில்,இவற்றின் நஞ் சினை உடலிலிருந்து அப்புறப் படுத்த, அருகம்புல், மிளகு, துளசி, இஞ்சி, சிறுகீரை, எலு

மிச்சம்பழம் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும்.

கே: சுண்ணாம்பு போன்ற பொருள்களை சிறுவர்கள் தெரியாமல் உட்கொண்டால் அதனை முறிக்க என்ன செய்யலாம்?

ப: சுண்ணாம்பை உண்டால், வாய், நாக்கு, தொண்டை ஆகியன ரணமாகும். வெந்தும் போகும். உடனே தேங்காய்ப் பால் (அ) வெண்ணெய், இளநீர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். சித்த மருந்தில், 'குங்கிலிய வெண்ணெய்' என்ற ஒரு மருந்து உண்டு அதனையும் வெந்த இடங்களின் மீது பூசி, உள்ளுக்கும் சிறிது தரலாம்.

கே: பனிக்காலங்களில்குழந்தைகளைப் பிடிக்கும் 'டிப்தீரியா' 'டைபாய்டு' நோய்கள் வராமலிருக்க என்ன செய்யலாம்?

ப: அடிக்கடி அன்னாசி, சப்போட்டா போன்ற பழங்களைக் கொடுத்துவாருங்கள், இவை வராது.

கே: எனக்கு 'உப்பு'ச் சுவை அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இதனால் கெடுதலா?

ப: நிச்சயமாகக் கெடுதலே. உப்பு உணவில் அதிகமானால், உடம்பில் நீர் சேர்தல், காய்ச்சல், கைகால்வீக்கம், கொழுப்புச் சத்து மிகுதல் போன்றவை ஏற்படும். அனைத்துக்கும் மேலாக-மூத்திர கோசம் வலுவிழக்கும் அபாயமுண்டு. 'சீன நாட்டில், உப்பை விஷமாகக் கருதி—தற்கொலை செய்து கொள்ளப் பயன் படுத்துகின்றனர். எனவே உணவில் உப்பின் அளவு குறைவாகவே இருக்கவேண்டும்.

கே: பாலைக் காய்ச்சிக் குடிப்பது நல்லதா? அப்படியே பருகினால் குற்றமா?

ப: பாலைக் காய்ச்சிப் பருகுவது தான் நல்லது. ஆனால் ஒரு திருத்தம், பாலை நேரடியாகப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் காய்ச்சுதல் கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் பாலில் உள்ள சத்துப் பொருள்களான சுண்ணாம்பு சத்து, உயிர்ச் சத்துக்கள் கழிந்து விடுகின்றன. ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர்விட்டு சூடேற்றி—அந்தச் சூட்டில், பாலைச் சிறிதளவு காய்ச்ச வேண்டும். கொதிக்க வைத்தல் கூடாது.

கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளும்

இளைத்தவனுக்கு எள்ளும்

கே: நான், பி.ஏ., படித்தவன் பொதுவாக மெலிந்த உருவம் நான். திருமண ஏற்பாடாகி வருகிறது. சதைப்பற்றுடன் திடமாக இருக்க அவா. ஆனால் வழிமுறை தெரியவில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்டால் பின்பற்றுவேன்.

ப: நம் நாட்டுக்கல்வி எப்படி தெளிவற்று உள்ளதுபார்த்தீர்களா? சத்துணவுபற்றிய அடிப்படை அறிவைக்கூட படித்த உம்மைப் போன்ற இளைஞர்களுக்கு அளிக்கப்படவில்லை. கல்வியாளர்கள் சிந்திக்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டதை தங்கள் கேள்வி உணர்த்துகிறது.

கா.. உணவுடன் வெண்ணை 1 அவுன்ஸ் 10 மணிக்கு ஏதாவது ஒரு கீரை சூப் 1 குவளை லேசாக அவிக்கப்பட்ட காய்கறி 1 குவளை, 3 மணிக்கு திராட்சை கலந்த ஆரஞ்சு பழசாறு, மாலை 100 மி.லி. அளவு வேர்க்கடலை, மோர் 1 குவளை உளுந்து, கடலை, பட்டாணி வகையால் தயாரிக்கப்பட்ட சுண்டல் பலகாரம், இரவு படுப்பதற்குமுன் 1 வாழைப்பழம், 1 குவளை பசும்பால்-இவற்றை 1 மாதம் உண்டு வாருங்கள் அதற்குப்பிறகு நீங்கள், மாப்பிள்ளைதான்'

கே: 'தைராய்டு' நன்கு வேலைசெய்ய என்ன செய்யலாம்

ப. நன்னாரி, பசலைக்கீரைபயன்படுத்தவும்.

கே. உங்களை ஆச்சரியப்படுத்திய மூலிகை எது?

ப: பொற் சீந்தில்! கொடியாக படரும் இதனை ஒரு நாள் பிடுங்கி மாடியில் வெய்யிலில் வைத்தேன் 1 மாதம் கழித்துப் பார்த்தேன் உலர்ந்து விட்டது கீறிப்பார்த்தேன் உள்ளே பச்சையாகக்கொடிஒடிந்தது மீண்டும் நட்டேன். 1 மாதத்திற்குள் 'பேய்' போல் படர்ந்து விட்டது. என் குருநாதர் ஒரு முறை கூறினார், "பொற்சீந்தில், நைந்த நரம்புகளையும் உயிர்ப்பிக்கும்" என்று. உண்மைதான் என்பதை அந்தக் கொடிமூலம் உணர்ந்து ஆச்சரியப்பட்டேன்.

கே: பார்த்தீனியம் செடி நஞ்சு முறிய 'தும்பை'—நன்கு பயன்தருவதாக டாக்டர் தம் பையா—கூறியுள்ளாரே! படித்தீர்களா?

சாகிற வரையில் வைத்தியன் விடான்;

செத்தாலும் விடான் பஞ்சாங்கக்காரன்

ப: லேட் நியூஸ்! காலில் சிறங்கு, சொறி, படை வந்தால் எங்கள் பாட்டி, 'தும்பையை' அரைத்து அவை மீது பூசி ½ மணி கழித்து குளிக்கச் செய்வாள். 10 நாளில் சொறி சிறங்கு, படை போய்விடும்.

'பாட்டி வைத்தியம்' இப்போது படித்தவர்களிடையே பரவி வருவதை—டாக்டர் தம்பையாவின் கூற்று உறுதிப் படுத்துகிறதல்லவா?

கே: எனக்கு அடிக்கடி பேதியும், சீதபேதியும் வருகிறது. என்ன செய்யலாம் ஆங்கிலமருந்துகள் பின்விளைவை உண்டாக்குவதால் பயமாக இருக்கிறது.

ப: மாதுளம் பழத்தோல், மாம்பருப்பு, கருவேப்பிலை, சுண்டைக்காய், வெந்தயம், கருஞ்சீரகம்—இவை வகைக்கு 100 கிராம் வாங்கி இளம் வறுப்பாக வறுத்து—இடித்துப் பொடித்து பகல் உணவில் 1 ஸ்பூன் எடுத்து நெய் சிறிது விட்டுப் பிசைந்து உண்டு வரவும் 10 நாட்களில் தீரும். காரம், புளி குறைக்கவும். எண்ணெய்ப் பொருட்கள் நீக்கவும்.

கே: நகம், முடி, இவை நன்னிலையில் இருக்க எவற்றை உண்ணவேண்டும்.

ப: கரும்புச்சாறு, நெல்லிக்கனி தேன், பசலை, முருங்கை, வெண்டைக்காய், தக்காளி, பாசிப்பயறு, வெந்தயம் ஆகியன சேர்க்கவும்.

கே: கட்டுமஸ்தான உடம்பு பெற என்ன செய்ய வேண்டும்.

ப: கேழ்வரகு உணவை உண்டு, தேகப்பயிற்சி செய்து வரவும். மது, புகை, மிகு உணவு கூடாது.

கே: மனச்சோர்வு வராமலிருக்க என்ன செய்யலாம்.

ப: தியானம் செய்வது நல்லது.

ஒவ்வொரு வாரமும், புதன் கிழமை மாலை 6-30 முதல் 7-30 வரை, சென்னை புரசைவாக்கம், தர்மபிரகாஷ் திருமண கூடத்தில் உட்புறம், "சதோரி தியான மையம்" என்ற அமைப்பு—தியானவகுப்புகளை நடத்துகிறது. மனச்சோர்வு உடல் சோர்வு நீங்க—வாரம் 1 நாள் இந்தத் தியான மையத்தில் வந்து தியானித்துப் பாருங்கள். கட்டணம் ஏதும் இல்லை. யாரும் வரலாம்.

கே: நான் ஒரு சித்த மருத்துவன். சிறுவர்கட்கு போதிய வளர்ச்சியைத் தரக்கூடிய சித்த மருந்துகளைப் பற்றிக் குறிப்பு தரவும்.

ப: அன்னபேதி செந்தூரம் தெரியுமா நண்பரே! அதனை தினம், அமுக்கிரங்கிழங்கு சூரணத்துடன் அனுபானமாக மூன்று சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்து தினம் 1 வேளை கொடுத்து—சத்துணவைக் கொடுத்து வாருங்கள். 1 மாதத்தில் உடம்பு நன்கு தேறும்.

கே: கொத்துமல்லியை தினம் காபிபோல் வைத்துச் சாப்பிடலாமா?

ப: தினம் வேண்டாம். வாரம் 3 நாட்கள் பருகவும்.

கே: புளி உடம்புக்குக்கெடுதலாமே! என்ன கெடுதல் செய்யும்.

ப: இரத்தத்தை வற்றச் செய்யும். அதற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழச்சாறு பயன்படுத்தலாமே!

கே: சித்த மருத்துவத்தை நம்பலாமா?

ப: இதே கேள்வியை செந்தமிழ்ச் செல்வர் டாக்டர் ஒளவை. நடராசன் அவர்கள் கேட்டார்கள். கலப்படமில்லாத போலித்தன்மையில்லாத உண்மையான சித்த மருத்துவத்தை அச்சமின்றி ஏராளமாக நம்பலாம். எப்படி நம்புவது? எனும் வினுவிற்கு—விளக்கமாக விரைவில் நூல் எழுதி வெளியிடுகிறேன். அதற்குப்பிறகு இந்தக் கேள்வி தமிழகத்தில் மீண்டும் தலையெடுக்காது.

ஆபத்துக்கு முதலுதவி

தொண்டையில் ஏதேனும் சிக்கிக்கொள்ளுதல்

அவசரமாய் விழுங்கப்பட்ட சோற்றுருண்டை, நாணயம், பொய்ப்பல் முதலியவை சாதாரணமாய்த் தொண்டையில் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடியவை. இந்த வஸ்து சுவாசக் குழாயின் வாயை அடைத்துக் கொண்டிருந்தால், நோயாளி மூச்சுவிட முடியாது. முகம் சிவந்துவிடும். சிக்கிக்கொண்ட வஸ்துவை வெளிப்படுத்தும் பொருட்டு, தொண்டையைப் பிணியாளி எப்போதும் கையினுல் பிடித்துக் கொண் டிருப்பான்.

சிகிச்சை : டாக்டருக்கு உடனே சொல்லியனுப்ப வேண்டும். இதன் மத்தியில் நோயாளியின் தொண்டைக்குள் சிக்கின வஸ்துவுக்கு அப்பால் விரலை விட்டுச் சுற்றி கொக்கி போல் மாட்டி வெளியே இழுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்ய முடியாத பக்ஷத்தில், அந்த அன்னிய வஸ்துவை சுவாசக் குழாயின் முகத்துவாரத்தைத் தாண்டி எட்டின தூரத்துக்கு அன்ன குழாயுக்குள் தள்ளிவிட வேண்டும். இதற்குள் பிணியாளி சுவாசிப்பது நின்றுவிட்டால், மூச்சுண்டாக்கும் முறையைக் கையாள வேண்டும்.

காதுக்குள் ஏதேனும் புகுந்துகொள்ளுதல்

இது அவசரப்பட வேண்டிய விஷயமில்லை. ஆதலால் அன்னிய வஸ்துவை எடுக்க முயற்சி செய்யக்கூடாது. ஏதாகிலும் ஒரு ஆயுதத்தால் அதை எடுக்க யத்தனித்தால், உள் காதுக்குத் தீங்கு உண்டாகும். ஆனதுபற்றி நோயாளியை டாக்டரிடம் கொண்டுபோக வேண்டும். எறும்பு முதலிய பூச்சிகள் புகுந்திருந்தால், நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், அல்லது சுத்தமான கிளிஸரின் (Glycerine) இவற்றை காதுக்குள் விடவேண்டும். பூச்சியிருந்தால் மேலே மிதந்து வந்துவிடும்.

கண்ணிற்குள் ஏதேனும் விழுந்து அங்கேயே தங்கி இருந்தால்

டாக்டருக்குக் காண்பிப்பதே நலம். கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது. மெல்லிய கைக்குட்டையின் நுனியால் 'மெதுவாய் அந்த அன்னிய வஸ்துவை எடுக்க முயற்சி செய்யலாம். அதில் வராவிட்டால், கண்ணில்

கண்ணில் புண் வந்தால்
கண்ணாடி பார்க்கலாகாது.

ஒரு துளி விளக்கெண்ணெயை விட வேண்டும். இமை அசைய வொட்டாமல் கண்ணின் மேல் அழுத்தமாய் ஒரு கைக்குட்டையைக் கட்டி டாக்டர் வரவை எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டும். அன்னிய வஸ்து ஜடவர்க்கமாயிருந்தால், பால் அல்லது நீரைக் கொண்டு கண்ணைக் கழுவ வேண்டும். சுண்ணும்பு கண்ணில் வீழ்ந்தால், காடியாலாவது, அல்லது பாலையும் நீரையும் கலந்தாவது கண்ணை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அன்னிய வஸ்து மேல் இமையின் மடலின் கீழேயிருந்தால் அந்த மடலை மேலே தூக்கிப் பிடித்து, அடி இமையை அதற்குள்ளே விட்டுதள்ளி, அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும். கீழ் இமையின் மயிர்கள் மேல் இமையின் உள் பக்கத்தைத் துடைத்து, அந்த வஸ்துவை வெளிப்படுத்திவிடும். அதிலும் வராவிட்டால் மேல் இமையைக் கீழ்மேலாகத் திருப்பினால் உள்ளே இருக்கும் அன்னிய வஸ்து கண்ணுக்குத் தெரியும். அப்போது அதைச் சுலபமாக எடுத்துவிடலாம்.

மூக்கில் ஏதேனும் புகுந்துகொள்ளுதல்

சாதாரணமாய் பொத்தான், மணி, பட்டாணி இவைதான் புகுந்துகொள்ளக் கூடியவை. சிகிச்சை: நோயாளியின் எதிர்ப் பக்கத்து மூக்கின் துவாரத்தை கைவிரலால் மூடிக் கொண்டு அன்னிய வஸ்து புகுந்திருக்கும் மூக்கைப் பலமாய் சிந்தும்படி செய்ய வேண்டும். மூக்குப்பொடி போட்டுக்கொள்ளக் கொடுத்து, தும்மல் வரும்படி செய்யலாம். இதிலும் பிரயோஜனப்படாவிடில், டாக்டருக்குச் சொல்லியனுப்ப வேண்டும்.

தூண்டில்முள் சரீரத்தின் தோலின் கீழ் அகப்பட்டுக்கொண்டால் அதை வெளிப்படுத்தும் விதம்

a) தூண்டில் முள்ளைத் தோலின் வழியாய் உள்ளே தள்ளி, கொடுக்கை மாத்திரம் கம்பி கத்தரிக்கும் ஆயுதத்தால் கத்தரித்துவிட்டுப் பிறகு முள்ளை எடுத்துவிட வேண்டும்; அல்லது b) தூண்டில் முள்ளின் கயிற்றை அறுத்து, தூண்டில் முள் மாத்திரம் உள்ளே இருக்கும்படி விட்டுவிட வேண்டும். அதை மருந்து நீரால் செவ்வையாய்க் கழுவி, பிறகு முள்ளின் முனை, தோலைப் பொத்துக்கொண்டு வெளியிலே வருகிறவரையில் அமுக்கித்தள்ள வேண்டும். முனை வெளியே வந்தவுடன் அதைப்பிடித்து இழுத்துவிட வேண்டும். ❀ ❀ ❀

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

—கு. வே.

பித்த வெடிப்பு நிங்க

மருத மர இலை $\frac{1}{2}$ பிடி
கரிசலாங்கண்ணி $\frac{1}{2}$ பிடி

இவை இரண்டையும் அரைத்து—100 மி. லி. பாலில் கலந்து, காலை, மாலை இருவேளை மூன்று நாள் குடிக்க பித்த வெடிப்பு நீங்கும்.

சிறுபாம்பு, பூரான் போன்ற நஞ்சுக்கடிகள் முறிய

6 மிளகுடன் சிறுகுறிஞ்சான் வேரை எடுத்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்தவும். 3 நாட்கள் செய்து வர நஞ்சுக்கடி முறியும்.

செரிமாணத்திற்கு

புளித்த மோரில் சுக்கை ஊற வைத்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணித்து அத்துடன் சிறிது சர்க்கரை கூட்டி காலை, மாலை, $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன் வீதம், செரிமாணம் குறைபாடு வந்தால் சாப்பிட அவை தீரும்.

பெரும்பாட்டுக்கு

பெரும்பாட்டு உதிரச் சிக்கல் விலக நாவல் மரப் பட்டையை, எருமை மோரில் ஊற வைத்து இடித்து 100 மி. லி. சாறு பிழிந்து அதில் சந்தனம் 10 கிராம் தூள் செய்து சேர்த்து மோர் கலந்து மூன்று நாள் அருந்தவும். வாழைப்பூ, வறுகடலை ஆகியன சமைத் துண்ண பெரும்பாட்டு உதிரச்சிக்கல் நிற்கும்.

மேகச்சூடு, நீர் எரிச்சலுக்கு

கற்பூர சிலாசித்து 500 கிராம் வாங்கி, கோவை இலைச்சாற்றில் அரைத்து சிறு அடையாகத் தட்டி. வெளிச்சத்தில் உலர்த்தி, பின் மீண்டுமொருமுறை கோவை இலைச் சாற்றில் அரைத்து கவசம் செய்து 50 வறட்டி கொண்டு புடமிட பற்பமாகும்.

இதனை 5 சிட்டிகை எடுத்து திரிபா சூரணத்தில் அனுபானமாக பாலுடன் சாபபிட, மேகச்சூடு, நீர்க்கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கும். 10 நாட்கள் செய்து வரவும்.

நாய்க் கடிக்குக் காடியைக் கொடு.

ஔவை கூறும் மருந்துகள்

எழிற்கருஞ் சீரகம்வெண் பூண்டுந் தேனிலறைத்
திழியண்ட வாதந்திற் குண்.

கருஞ்சீரகமும் வெள்ளைப்பூண்டுந் தேனிலரைத்து காலை மாலை இரண்டு வேளையுமுண்டுவரவும், இப்படி ஒருவாரமுண்ண அண்ட வாதமானது தீரும், இச்சாபத்தியம் வைக்கவும்.

ஏரண்டத் தெண்ணெயிற் கரண்டிக்கால் படிமோர்
நேரவுட் கொள் பேதியாம்.

ஆமணக்கெண்ணை ஒரு கரண்டியை கால்படி மோரிற்கலக்கி அதிகாலையிற் குடித்துவிடவும், நன்றாய்ப் பேதியாகும். இதில் சில நோய்களும் தீரும். ஒருவேளை பேதியதிகப்படின், வசம்பைக் கரிக்கி வெந்நீர் அல்லது கஞ்சித்தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கிக் குடிக்க அப்பேதியுடனே நின்று விடும்.

இணங்கப் பீர்க்கன்காய் சாரினிற் பெருங்காயமதும்
வணங்கவுன் மகோதரம் போம்.

பீர்க்கங்காயை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அதில் பெருங்காயஞ் சேர்த்து உண்டுவரவும். மகோதரம், பெருவயறு, நீராம்பல், நீர்க் கோவை முதலியவை தீரும். வறுத்தவுப்பு சுட்டபுளி கூட்டவும்.

தக்கவே நெல்லித் தன்சீரக மிரண்டும்
ஒக்கவே தூளிடித் துன்.

நெல்லிக்காய் வற்றலும் சீரகமும் உலர்த்தித் தூளிடித்து உண்டு வரவும். ஒருவாரம் இருவேளையுங் கொள்ள காமாலை, சோகை, பாண்டு முதலியவை தீரும். வறுத்தவுத்பு, சுட்டபுளி கூட்டவும்.

பற்பாடகச் சாற்றைப் பற்றித் தலைதேய்க்கில்
நற்பார்வை யாகும் நயனம்.

பற்பாடகத்தை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அதில் பசும்பால் சேர்த்தாகிலும் அல்லது சும்மாவாகிலும் சாலேசுரம், கண்மத்திமம், கண்

தெரியாதவர்கள் தலையில் அரக்கத் தேய்த்துத் தலைமுழுகி வரவும். இப்படி ஏழெட்டு முழுக்கில் பார்வை நன்றாய்த் தெரியும்.

நாக்கு ருசி நன்றாக

இலவங்கஞ் சாபத்திரி சுக்கேலம் வால்மிளகும்
பிலங்காண் தாம்பூலத் திடு.

இலவங்கம், சாபத்திரி, சுக்கு, ஏலம், வால்மிளகு இவைகளைத் தாம்பூலத்துடன் தரித்துக் கொள்ளவும். பலம் இந்திரியவிர்த்தி, தேககாந்தி, தீபனசக்தி, முகவசீகரத்தைத் தரும்.

அழல்கொண்டசூட்டிற் கதிமதுரப் பாலுண்ணச்
சுழன் றோடிப்போ யொடுங்கும்.

அழல்கொண்ட சூட்டினால் இரும்பலான துண்டாயின் அதற்கு அதிமதுரப்பாலானதை வாயிற்போட்டுச் சப்பி அச்சாரத்தை விழுங்கி வர அந்நோய் விரைவில் அகன்றுவிடும்.

சர்க்கரையுஞ் சிரகமுந் தன்நெல்லி முள்ளியறும்
சுக்கேலந் தேனிலைழத் துண்.

சீரகம் நெல்லிமுள்ளி, சுக்கு, ஏலம் இவைகளைச் சூரணஞ்செய்து சர்க்கரை கலந்து, தேனிலிழைத்து, வெறுகடிவீதம் இரண்டுவேளை அரை மண்டல முண்டு வரவும். பித்தத்தினாலுண்டாகிய கொடூர மனைத்தும் நீங்கிவிடும்.

நூருண்டு வன்னியிலை யெருமைத் தயிரினி லுண்
பாராண்ட மேகம் படும்.

நூறுவருடஞ் சென்ற வன்னிமரத் திலையை எருமைத் தயிரினில் அரைத்து அத்தயிரிற்கலக்கி கால் மண்டலம் காலையிலுட்கொண்டு வரவும். மேகமானது அகன்று விடும்.

தாதுபுஷ்டிக்கு

நையக் கற்கண்டும் நற்பேரிந்துந் தேனிற்
பைய வரைத்துண்ணவே பண்.

பேரீச்சம்பழமும், வெள்ளைக் கற்கண்டும், தேனிலரைத்து உண்டுவரவும். தாதுபுஷ்டியாம் அப்படி உண்ணுகையில் பதினைந்து நாட்கள் வரையுண்டு புளியை மட்டுப்படுத்தவும் வேண்டியது.

கக்கின பிள்ளைத் தக்கும்.

பண்டைக் கால
கருத்தரிக்கும் அறிகுறிகள்

1. புணர்ச்சியில் நாயகிக்கு இயல்பாயுண்டான செய்கையை விட அதிக விருப்பமுண்டாயின் அது கருத்தரித்தலுக்கு முதற் குறியாம்.

2. புணர்ச்சி முற்றியபின் வழக்கப்படி ரேதசு முழுதும் வெளிப்படாமல் உள்ளிடத்துத் தங்கியிருக்குமெனக் காண்க.

3. புணர்ச்சியின் முடிவில் நாயகிக்கு தேகம் அருக்களித்துக் குளிர்ச்சியடைந்ததாகத்தோன்று மாயின் உஷ்ணம் நீங்கிக் கருத் தரிக்கத்தக்க குளிர்ச்சியுண்டான தென்று அறிய வேண்டும்.

4. வெறுக்கத்தக்க பதார்த் தங்களில் விருப்பமும், குறை வுற்ற பசியும், உணவில் வெறுப் பும், புளியேப்பமும் உண்டா யின் கருத்தரிக்கும் குறியெனப் படும்.

5. மார்பின் நரம்புகள் சுபா வத்தைவிட அதிக வெளிப்படை யாகத் தோன்றி முகாரவிந்தம் தழைக்குமாயின் அதுவுங் கருத் தரிக்குங் குறியெனச் சொல்லப் படும்.

6. பருத்துருண்டு திரண்ட அழகிய கொங்கைளிரண்டினது முகங்கள் கருத்தும் விம்மியும் வன்மையாகியும் நோயுற்றும் இருக்குமெனக் காண்க.

7. சகலகலைமாதெனும் வாணி வீற்றிருக்கும் தாமரைக் கமலம் போன்ற தண்ணிய உந் திச்சுழியைச் சுற்றிலும் சுளுக்கு நோயும், வயிற்றுப் புரட்டலும் உண்டாகும்.

8. அழகிய சேற்கெண்டை யொத்த கண்களினடி இமைக் கடுத்த சிறிய நரம்புகள் பிரகாச மாகவும், விழிகளின் நிறங்கள் பார்வைக்கு பேதமாகவும் காணப் படும்.

9. நாயகியின் சிறுநீரைப் படிகபாத்திரத்திலேற்றி நாலா வது நாள் மெல்லிய சீலையால்

ஒரு முருங்கையும் ஒரு எருமையும் உண்டானல் வருகிற விருந்தை மனங்களிக்கச் செய்யலாம்.

வடிக்கையில் நுண்ணிய கிருமி கள் தோன்றும்.

10. நாயகியின் சிறுநீரை யேற்றி அதில் பூனைக்காஞ்சோரி யிலையைப் போட்டு ஓரிரவு முழு வதும் வைத்து உதயத்தில் பார் வையிடுகையில் அவ்விலையிற் செம்புள்ளி தோன்றின் கர்ப்பந் தரித்ததென்றும் கரும்புள்ளி தோன்றின் தரிக்கவில்லையென் றுங் கொள்க.

ஆண்சிசுவின் குறிகள்

1. நாயகி யுட்காருகையிலும் எழுந்திருக்கையிலும் இடது கை யைப் பார்க்கிலும் வலது கையை அடிக்கடி யூன்றிக் கொள்வாள்.

2. பெண்சிசுவை யடையும் போதிருப்பதைவிட ஆண்சிசு வையடையும்போது நாயகிக்கு வயிறு அதிகவுயர்வையும் வட்ட மாயும் இருக்கும்.

3. பிண்டங்கர்ப்பத்தின் வலது பாரிசத்திலிருப்பதாக நாயகிக்கு தோன்றியும், வயிறு மினுமினுப் பாகக் காட்டியும் இருக்கும்.

4. நாயகி பெண்சிசுவாலடை வதைப் பார்க்கிலும் குறைந்த வருத்தமுற்றவளாயும் கர்ப்பமிக வுஞ் சுளுவாயும் காண்பள்.

5. இடது கொங்கையக்காட்டி லும் வலது கொங்கை மிகவுமுகங் கறுத்து விம்மிவன்மையை யடைந்திருக்கும்.

6. சரீரம் பெண்பிண்டத்தா லடையும் அவ்வளவு கருமையா காமல் பசுமை நிறத்தை யடை வதுமின்றி தேஜசுண்டாம்.

7. உதிரம் அற்றுங் கருத்து மிருக்கின்ற இருகண்களின் வட் டங்களில் வலது வட்டம் பேதமாகவும் பிரகாசமாகவும் தோன்றும்.

8. ஒரு பாத்திரத்தில் தெளிந்த நல்ல ஜலத்தில் நாயகி யின் முலைப்பால் ஒருதுளியிட அது பரவி மிதக்குமாயின் ஆணென்றும், பரவாமலப்படி யே உள்ளமுழுந்துமாயின் பெண் ணென்றுமறிக. இவை பேதப் படுமாயின் பெண்சிசுவென்றே நிதானிக்க வேண்டும்.

நாள் இரண்டு (மலம் கழிதல்)
வாரம் இரண்டு (எண்ணெய் முழுக்கு)
மாதம் இரண்டு (உடலுறவு)
ஆண்டு இரண்டு (குடல் சுத்தம்)

சிறுகுறிஞ்சாவும் இரத்த சர்க்கரையளவும்

சி. பன்னீர்செல்வம், க. இராதா சண்முகசுந்தரம்
உயிர் வேதியியல் துறை, அடிப்படை மருத்துவ அறிவியல் ஆராய்ச்சி நிலையம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்
சென்னை - 48

சுருக்கவுரை

சிறுகுறிஞ்சா அல்லது சர்க்கரைக் கொல்லி என்ற மூலிகையை உட்கொள்ளுவதால்இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 10 முதல் 30 சதம் வரை குறைவதாகக் க்ளுகோஸ் தாங்கல் சோதனைகளிலிருந்து (Glucose-tolerance test) மனித இனத்திலும் பரிசோதனை வெள்ளை முயல்களிலும் வெள்ளெலிகளிலும் கண்டறியப் பட்டது. நீரிழிவு நோய்வாய்ப் பட்ட மனிதர்களுக்கும் முயல்களுக்கும் இம்மூலிகை மருத்துவ ரீதியில் உகந்ததாகும் எனத் தெரியவருகிறது. இம்மூலிகை கணையத்திலுள்ள இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் நுண்ணணுக்களைத் தூண்டிவிட்டு, சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த வழி வகுக்கலாம் என்று கருதப்படுகின்றது.

SUMMARY

In Indigenous systems or medicine, a few herbs have been recommended for the control of diabetes mellitus. One such herb, recommended by the great Sushruta in "Sushruta S a m h it a" is Gymnema Sylvestic-RBr, known as "Meshashringi" in Sanskrit and "Sirukurinja" in Tamil. The hypoglycemic effect of this herb was verified in 8 healthy adults, 4 adults with disturbed glucose-tolerance, and also in diabetic and non-diabetic rabbits and rats.

முன்னுரை

பண்டைக் காலங்களிலிருந்தே மனிதன் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டான் என்று சான்றுகள் இருக்கின்றன. நம் நாட்டு வைத்திய முறையில் தேர்ந்த ஆயுர்வேதப் பேரறிஞர் சுஷ்ருதர் தன் 'சுஷ்ருதா சம்ஹிதா' என்ற நூலில் நீரிழிவு நோய்க் குறைகளைப்பற்றியும் அந்நோய்க்கான காரணங்களைப் பற்றியும் செவ்

வனே விளக்கியுள்ளார், அதிக மாகச் சத்துள்ளதும் சுவையுள்ள வையுமான உணவுப் பொருட் களை உட்கொள்பவர்களும் சோம்பலுடன் காலம்கழிப்பவர் களும் இந்நோயால் பீடிக்கப்படு வார் என்றும், தசையைக் கரைக் கும் இந்நோய் உடையவர்களின் சிறுநீரில் சர்க்கரை இருப்பதாக வும் சுஷ்ருதா ஸம்ஹிதாவில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது; மேலும் இந்நோய் உடையவர் களுக்குச் சிறுநீரக நோய் சாதா ரணமாகக் காணப்படும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது, சர்க்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்துவ தற்கு உணவு முறைகளைக் குறைப்பதோடல்லாமல்; சிறு நீரில் சர்க்கரை அளவு குறைவ தற்கு ஒரு சில மூலிகைகளைக் கையாளலாம் என்றும் கூறப்பட் டுள்ளது, இதில் ஒரு மூலிகை யான சிறுகுறிஞ்சா (Gymnemo Sylvestre R.Br) சர்க்கரைக் கொல்லியை நம் நாட்டவர்களும் பாரசிகத்து மக்களும் உபயோ கித்ததாக வரலாறு கூறுகின்றது (நட்கர்ணி, 1954);

இம் மூலிகையின் நடைமுறை யிலுள்ள பெயர்கள் அட்டவணை 1இல் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின் றன, சிறுகுறிஞ்சாக் கொடி இந்தியத் துணைக் கண்டத்தின் பல்வேறு இடங்களில் பராமரிக் கப்படாத வனப்பிரதேசங்களில் முட்செடிகளுக்கிடையே படர்ந்து வளர்கிறது. பிளாட்டர் குழுவினர் (1930) இம் மூலிகையை "இந் திய மருத்துவ மூலிகைகள்" என்ற நூலில் விவரித்திருக்கின்ற னர். மரங்களின் மேல் கிளைகளில் படரும் இக்கொடியில் பற்பல கிளைகள் உள்ளதும், 1·3 முதல் 3·2 செ. மீ. வரை நீளம்கொண்ட நீள்வட்ட வடிவமும், கூரான நுனியை உடையதுமான இலை களைக் கொண்டது (படம் 1).

சிறுகுறிஞ்சா இலையைச் சிறிது நேரம் மென்று சுவைத்தால், இனிப்புச் சுவையை அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் ஒரு சில மணி நேரங்களுக்கு இழக்க நேரி டுகிறது. இதனால் இம் மூலிகை கையைத் தமிழில் 'சர்க்கரைக் கொல்லி' என்றும் 'குர்மார்' என்று இந்தியிலும் அழைக்கப் படுகின்றது. இனிப்பு கசப்பு இவ்விரு சுவைகளையும் அழிக்கும் இவ்விலை புளிப்புச் சுவையறியும் ஆற்றலை அழிப்பதில்லை என்று சொல்லப்படுகின்றது (சுஷ்ருதா)

மராத்தி தேசத்திலும் மத்திய இந்தியாவிலும் மற்றும் கர்நா டகா மாநிலத்திலும் நீரிழிவு நோய் கண்டவர்களுக்கு மற்ற மருந்துகளுடன் சிறுகுறிஞ்சா மூலிகையை நாட்டு வைத்தியர் கள் உபயோகிப்பது நெரிந்ததே. இருப்பினும் இம்மூலிகை எவ்வி தத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப் படுத்துகிறது என்பதைப்பற்றி விரிவான ஆராய்ச்சிகள் ஏதும் நடத்தப்படவில்லை. சிறுகுறிஞ்சா

இலையை உட்கொள்ளுவதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையளவில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளை, மனிதர்கள், சோதனைச் சாலையில் வளரும் வெள்ளெலிகள் மற்றும் முயல்கள் ஆகிய வகைகளில் கண்டறியப்பட்டன.

செய்முறைகள்

சோதனை உயிரினங்களும் செய்முறையும்

ஆரோக்கியமுள்ள 10 ஆண்களும் இரண்டு பெண்களும் சோதனையில் கலந்துகொண்டனர். இவர்களோடல்லாமல் ஆறு வெள்ளை முயல்களும் சோதனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப் பட்டன.

இவர்கள் அனைவரும் முதலில் குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனைக்கு (Glucose-tolerance test) உட்படுத்தப்பட்டனர். இச்சோதனையின் இறுதியில் ஒரு ஆணுக்குச் சர்க்கரை வியாதி இருப்பதைக் கண்டறிந்தோம். மேலும் மூன்று ஆண்களின் இரத்தச் சர்க்கரை அளவிலிருந்து சர்க்கரை வியாதி வரும் அறிகுறிகளைக் காண நேர்ந்தது. மற்ற 6 ஆண்களிலும் இரண்டு பெண்களிலும் குளுகோஸின் அளவு இயல்பான நிலையில் இருந்தன.

ஆண்களும் பெண்களும் அடுத்து 7 நாட்களுக்கு 1 கி, சிறுகுறிஞ்சா இலையைக் (காய்ந்த இலைத் தூள்) காலையிலும் மாலையிலும் உட்கொண்டனர், எட்டாவது நாள் இவர்கள் உணவேதும் உட்கொள்ளாமல் குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனைக்கு வந்தனர். மருந்து சாப்பிடும் முன்னரும் பின்னரும் நடந்த குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனையில் இரத்தச் சர்க்கரையளவுகள் ஒப்பீடு செய்யப்பட்டன,

சோதனைக்கு எடுத்துக் கொண்ட வெள்ளை முயல்கள் கிண்டியிலுள்ள கிங் நிறுவனத்திலிருந்து தருவிக்கப்பட்டன. 650 முதல் 800 கிராம் வரை எடையுள்ள இப்பிராணிகளுக்கு ஹிந்துஸ்தான் லீவர் நிறுவனம் விற்பனை செய்யும் முயல் உணவு போதிய அளவிற்கு அளிக்கப் பட்டது. இவைகளில் 3 முயல்களில் 'அல்லோக்ஸான்' என்ற வேதியற்பொருள் 100மி.கி./கி.கி. எடை எனும் அளவில் தமனி வழியாகச் செலுத்தி கணையத்திலுள்ள இன்சுலினை உருவாக்கும் பிரத்தியேகச் செல்களை (B.cells) அழித்து நீரிழிவு நோயை உண்டாக்கினோம். இவ்வளவில் அல்லோக்ஸான் கணையத்தை முழுமையாகச் சீரழிப்பதில்லை என்பதால் இம்முயல்கள் சிறு அளவிற்கே நோய்வாய்ப்படுகின்றன. அவைகளின் பட்டினிக்காலச் சர்க்கரையளவு (Fasting Sugar) 150-250 மி.கி./100 மி.கி. இரத்தம் ஆக இருக்கின்றது. இருவார ஓய்வுக்குப் பின்னரே இம்முயல்கள் சோதனைக்குட்படுத்தப்ப

டன. இம்மூன்று முயல் கட்கும் உடல் நலம் கொண்ட எஞ்சிய மூன்றுமுயல்கட்கும் சிறுகுறிஞ்சா இலைக் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் 'குளுகோஸ்-தாங்கல் சோதனை' நடத்தப்பட்டது. தின சரி ஒரு வேளை 200 மி. கி. வீதம் சிறுகுறிஞ்சா மூலிகை இம்முயல் களுக்கு கொடுக்கப்பட்டது.

முழு வளர்ச்சிபெற்ற வெள்ளை எலிகளுக்கு 100 மி. கி. சிறு குறிஞ்சா இலைத்தூள் உண வுடன் கலந்து 25நாட்கள் அளிக் கப்பட்டது. அதற்கு முன்னும் பின்னும் இரத்தத்தில் பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவும், எடை யும் கண்டறியப்பட்டன. சிறு குறிஞ்சா உட்கொள்ளுவதால் சிறுகுடல் இயக்கம் தடைப்படு கிறதா என்பதனை தெரிந்து கொள்ளவே இச்சோதனை நடத் தப்பட்டது.

குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனை

சோதனைச் செய்யப்பட்ட உயி ரினங்கள் முன்னிரவு 8 மணிக்குப் பிறகு உணவு ஏதும் கொடுக்கப் படாமல் காலையில் குளுகோஸ்-தாங்கல் சோதனை நடத்தப்பட் டது. இரத்தம், சிறுநீர் இவை கள் குளுகோஸ் அளவு மதிப் பீட்டிற்கு எடுத்துக்கொள்ளப் பட்டன. பிறகு 50 கிராம் அல் லது உடற்பருமனைப் பொறுத்து கிலோ கிராமிற்கு ஒரு கிராம் என்ற அளவில் டி-குளுகோஸ் 150 மி.லி. நீரில் கலந்து பருகி னர். குளுகோஸ் சாப்பிட்ட பின் 30, 60, 90, 120, 150 நிமிடங் களுக்கும் 'அவர்களின் இரத் தத்தை எடுத்து அதில் சர்க்கரை அளவு கண்டறியப்பட்டது.

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு செய்முறை

ஸஸாகி குழுவினரால் (1972) மாற்றியமைக்கப்பட்ட ஆர்த்தோ-டொலிடின் முறை கையாளப்பட்டது,

கரணிகள்

1. 10 சதம் டிரைகுளோரோ அஸட்டிக் அமிலம் (TCA)

2. ஆர்த்தோ—டொலிடின்— போரிக் அமிலக் கரணி-

(அ) 2.5 கிராம் தயோ யூரியா வும். 2.4 கிராம் போரிக் அமில மும் 100 மி. லி. வாலை வடி நீரில் கரைக்கப்பட்டன.

(ஆ) கிளேஷியல் அஸட்டிக் அமிலம்

(இ) காய்ச்சி வடித்த ஆர்த்தோ-டொலிடின் இம்மூன்று கரணி களும் 10 : 75 : 15 என்ற விகிதத் தில் கலக்கப்பட்டுக் குளிர்ப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டது.

திட்டக் குளுகோஸ் கரைசல்

0.1 சதம் பென்சாயிக் அமிலத் தில் கரைக்கப்பட்டது. இதில் மி.லி.க்கு 100 மைக்ரோ கிராம் குளுகோஸ் இருக்கிறது.

செய்முறை

0.1 மி.லி. இரத்தம் 3.9 மி.லி. டி.ஸி.ஏ. கரணியுடன் சேர்க்கப் படும் பொழுது புரதங்கள் வீழ்படி வாக்கப்பட்டன. இதைச் சுழற்சி விசைக் கட்டுப்படுத்திப் பிரித்து அதிலிருந்து கிடைக்கும் தெளி வுக் கலவையில் 1 மி. லி. ஐ 40 மி. லி. ஆர்த்தோ – டொலிடீன் கரணியுடன் கலந்து கொதிக்கும் நீரில் 15 நிமிடங்கள் வைத்தபின் உருவாகிய வண்ணம் 640 மி. மைக்ரான் கொண்டு ஒளி மின் நிறமானி (Photo electric colori meter) யில் அளவிடப்பட்டது. இதே முறையில் 20 முதல் 100 மை.கி. வரை குளுகோஸ் திட்டக் கரைசல் அர்த்தோ-டொலிடீன் கரணியுடன் கலந்து சூடுபடுத்தி உருவாகும் வண்ணத்தை மாதிரி யாகக் கொண்டு இரத்தத்தில் சர்க்கரையளவு வரையறுக்கப் பட்டது.

சிறுநீரில் சர்க்கரையைக் கண்டறிதல்

சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை யைக் கண்டறிய பெனடிக்ட் (1911) முறை கையாளப்பட்டது.

பெனடிக்ட் கரணி: 17.3 கி. சோடியம் சிட்ரேட்டும் 100 கி. சோடியம் கார்பனேட்டும் 80 மி. லி. வாலை வடிநீரில் கரைக் கப்பட்டன. 10 மி. லி. நீரில் 1.73 கி. காப்பர் சல்பேட் தனி யாகக் கரைக்கப்பட்டு கார்ப னேட்சிட்ரேட் கலவையுடன் சிறிது சிறிதாகக் கலக்கப்பட்டுப் பின் வாலை வடிநீரால் 100 மி. லி.க்குப் பெருக்கப்பட்டது.

செய்முறை: சுமார் 5.0 மி. லி. பெனடிக்ட் கரணி ஒரு சோதனைக் குழாயில் எடுத்துக் கொண்டு சூடுபடுத்தப்பட்டது. பின்னர் இதனுடன் 8 துளிகள் சிறுநீரைக் கலந்து பெனடிக்ட் கரணியில் உருவாகும் நிறமாற்றம் கண் காணிக்கப்பட்டது. சிறுநீரில் சர்க்கரை இருப்பின் அதனளவிற் கேற்ப பச்சை, சிவப்பு என்று முறையே நிறமாற்றத்தைக் காண லாம்.

முடிவுகளும் விளக்கங்களும்

உடல் நலம் கொண்டவர் களுக்கு சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடு முன்னரும் பின்னரும் செய்த குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனை யில் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை அட்டவணை 2-ல் காணலாம். சிறு நீரில் சர்க்கரை பரிசோதனையில் எவருக்குமே காணப்படவில்லை.

சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடுமுன் இவர்களின் பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவு 70,90 மி.கி./100 மி.லி. இரத்தம் ஆக இருந்தது. சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிட்டபின் இது 60, 75 மி.கி./100 மி.லி. இரத்தம் ஆகக் குறைந்து காணப்பட்டது. இது 10 முதல் 15 சதம் குறைவு.

உணவு உட்கொண்டபின் (Post-prandial) சர்க்கரையளவு

சிறுகுறிஞ்சாவினுல் 10 முதல் 30 சதம் வரை குறைந்து காணப்படுகின்றது.

மேலும் இச்சோதனையில் சர்க்கரையின் மேல்மட்டம் மருந்து சாப்பிடுவதற்குமுன் 120–145 மி.கி./100 மி.லி.யாக இருந்தது. மருந்து சாப்பிட்டபின் 120 மி.கி./100 மி.லி.க்கு மேல் உயரவில்லை.

குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனையில் இரத்தச் சர்க்கரையளவு 2 மணி நேரத்திற்குள் பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவிற்குத் திரும்புவது ஒருங்கிணைந்த சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டிற்கு இன்றியமையாதது. கணையத்திலும் கல்லீரலிலும் உள்ள ஒரு சில குறைபாடுகளினுல் இக்கட்டுப்பாடு சற்றுத் தடைபடலாம். அட்டவணை 2-இல் காணும் 1 மற்றும் 3 என்னும் நபர்களுக்குச் சிறுகுறிஞ்சா உண்டபின் இவ்வளவிற்குச் சரிவர இயங்கிற்று. மேலும் 6-வது நபருக்கு 2½ மணி நேரம் கழித்தும் பட்டினிக் கால சர்க்கரையளவு கைகூடவில்லை. இவருக்கு சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிட்டபின் இரத்தச் சர்க்கரையளவு 2½ மணி நேரத்தில் பட்டினிக் கால அளவிற்குத் திரும்பிற்று. மேலும் இவருக்கு இரத்தச் சர்க்கரையளவு 100 மி.கி./100 மி.லி.க்கு மேல் உயரவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனையின்போது கண்டறியப்பட்ட நீரிழிவு நோயுள்ள 1 நபருக்கு மற்றும் 3 அசாதாரண குளுகோஸ் தாங்கல் கண்டறியப்பட்டவர்களுக்கும் சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடு முன்னும் பின்னும் செய்த சோதனையின்போது இரத்தத்தில் காணப்பட்ட சர்க்கரையின் அளவை அட்டவணை 8-ல் காணலாம். 1–ம் நபரைத் தவிர மற்ற மூவரும் சோதனையின் போது 2½ மணி நேரத்தில் இரத்தச் சர்க்கரையளவு பட்டினிக் கால அளவைவிட அதிகமாகவேஇருக்கின்றது. இருப்பினும் சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிட்ட பின்னர் இந்நிலை முற்றிலும் மாறிற்று. பட்டினிக்காலச் சர்க்கரையளவு 100–135 மி.கி./106 மி.லிருந்து 80–90 மி.கி./100 மி.கி. அளவாகக் குறைந்தது. இது 30–35 சதம் குறைந்து காணப்படுகின்றது. குளுகோஸ் சாப்பிட்ட பின்னர் இரத்தச் சர்க்கரையளவு 10–30 சதம் வரை குறைந்திருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது. 2, 3 நபர்களுக்கு சிறுகுறிஞ்சா மருத்துவத்தினுல் இரண்டு மணி நேர சர்க்கரையளவு பட்டினிக்கால சர்க்கரையளவிற்குத் திரும்பியது. இருப்பினும் 4-ம் நபருக்கு 2½ மணி நேரத்தில் 250 மி.கி./100 மி.லி. ஆக இருந்த சர்க்கரையளவு சிறுகுறிஞ்சாவினுல் 90 மி.கி. 100

ஏறும் தேமல்; இறங்கும் படர்தாமரை

மி. கி. யாகக் குறைந்திருக்கிறது.

சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடு முன்னும் பின்னும் நடத்திய குளூகோஸ் தாங்கல் சோதனையில் கலந்து கொண்ட உடல் நலம் மிகுந்த மற்றும் நீரிழிவு நோய்வாய்ப் பட்ட வெள்ளை முயல்களின் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அட்டவணை 4-ல் காட்டப்பட்டுள்ளது. பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவு 20 சதமும் உணவு உட்கொண்ட பின் சர்க்கரையளவு 25 சதமும் சிறுகுறிஞ்சா மூலிகையினல் குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவுக் குறைப்பும் பட்டினிக் காலச் சர்க்கரையளவிற்கு இரத்தச் சர்க்கரையளவு திரும்புவதற்கான நேரம் மனிதர்களிலும் முயல்களிலும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக உள்ளது.

மேலும் உடல் நலம் கொண்ட வயது நிரம்பிய (adult) வெள்ளெலிகள் 25 நாட்கள் சிறுகுறிஞ்சா கலந்த உணவை உட்கொண்டதால் அவைகளின் பட்டினிக் கால இரத்த சர்க்கரையளவுகளை அட்டவணை 5-ல் காண்போம். இவைகளின் எடைகளில் எவ்வித மாற்றமும் காண முடியவில்லை. பட்டினிக் கால இரத்த சர்க்கரையளவுகள் மனித இனத்திலும் முயல்களிலும் கண்டதுபோல் 15 முதல் 20 சதம் வரை குறைந்திருக்கிறது.

சிறுகுறிஞ்சா சாப்படுவதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரையளவு பட்டினிக்கால வேளையிலும் உணவு உட்கொண்ட பின்னரும் உடல் நலம் கொண்டவர்கட்கும், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் மனித இனத்தினருக்கும் முயல்களுக்கும் ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி குறைகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது இந்த இரத்த சர்க்கரைக் குறைப்பு எப்படி நடக்கிறது என்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம். சிறுகுறிஞ்சா சிறுகுடலில் நடக்கும் ஜீரணித்தல் மற்றும் உட்கிரகித்தலை (absorption) தடுத்து இரத்த சர்க்கரையளவை குறைக்கிறது என்று நம்புவதற்கில்லை. சிறுகுறிஞ்சா கலந்த உணவு உட்கொண்ட வெள்ளெலிகளின் எடை குறையவில்லை என்பதே இதற்கு சான்று, மற்றும் இவ்வெலிகளின் கல்லீரல், சிறுநீரகம் இவற்றை எடுத்து ஆராய்ந்ததில் அவைகட்கு எந்தவித சேதமும் இருந்ததாக தெரியவில்லை,

நீரிழிவு நோய்கண்ட முயல்கட்கு இரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படுத்துவதினல், இம் மூலிகை இரத்த இன்சுலின்

அளவை அதிகப்படுத்த சக்தி வாய்ந்தது என்று கருதுகிருேம், "அல்லோக்ஸான்" நீரிழிவு நோய் கண்ட இம் முயல்களின் கணையத்தில் இன்சுலின் உரு வாக்கும் செல்களில் ஒரு பகுதி சிரழிக்கப்பட்டிருப்பதால், சிறு குறிஞ்சா மிஞ்சியிருக்கும் செல் களை தூண்டிவிட்டு இன்சுலின் உற்பத்தியை பெருக்கலாம் என் பது ஒரு கூற்று. மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் பயன்படுத்தும் டால்பியூடமைடு மற்றும் குளோ பிரோபமைடு என்பவை கணை யத்தை தூண்டிவிட்டு இன்சுலின் உற்பத்தியை பெருக்குகின்றன (ராப்டிஸ் குழுவினர், 1971). அதனுல் நீரிழிவு நோயின் ஆரம்ப காலங்களில் கணையத் தின் ஆற்றல் அறவே நின்று விடுவதற்கு முன்னரே இம்மருந் துகள் செயல்பட முடியும், கடு மையான நோயாளிகள் இன்சு லினையே நாடுகின்றனர். சிறு குறிஞ்சாவின் ஆற்றலும் இம் மாதிரி யிருந்தமையால் இதையே மருத்துவத்தில் பயன்படுத்துவ தற்கு எந்த தடையும் இருப்ப தாக தெரியவில்லை.

இன்சுலின் சுரப்புக்கு தூண்டு தலாக இயங்குவது இரத்த சர்க் கரை ஏற்றமே. அதனுல்தான் குளுகோஸ் தாங்கல்சோதனையை இன்சுலின் சுரப்பை அறிய உப யோகப்படுத்தியிருக்கிருேம். சிறு குறிஞ்சா சாப்பிட்ட அனைவருக் கும் (மனிதரும் முயல்களும்; உடல் நலம் கொண்டவர்களும் நீரிழிவு நோய் கண்டவர்களும்) 2½ மணிக்குமேல் இரத்த சர்க் கரையளவு பட்டினிக் கால அள விற்கு திரும்பியதிலிருந்து, இம் மூலிகை கணையத்தை, பிரத்தி யேகமாக அதில் காணும் இன்சு லின் உற்பத்தியை தீவிரப் படுத்துகிறது என்றும் அதனால் இரத்த இன்சுலின் அளவு அதி கரித்து சர்க்கரையளவு குறை கிறது என்றும் தெரிந்துகொள் கிருேம். பைகுவனைடுகளால் இரத்த சர்க்கரையளவு குறைக் கப்படுவது சற்று வேறுபட்ட முறையில் நடக்கிறது என்றும், சர்க்கரை உபயோகித்தலை அதி கப்படுத்துவதால் இக்கட்டுப்பாடு இயங்குகிறது என்றும் பட்டர் பீல்டு மற்றும் விச்லோ (1962) கண்டறிந்தனர்.

சிறுகுறிஞ்சா சாப்பிடுவதனுல் இரத்தத்திலுள்ள இன்சுலின் அளவுகளை ஆராய்ந்த பின்னரே இம்மூலிகையின் வினைச்செயலை செவ்வனே தெரிந்துகொள்ள இயலும். இம்மூலிகை நெடுநாள் உட்கொள்வதால் ஏதாவது உடன் தோன்றும் தீயவைகள் (side effects) வர வாய்ப்பு இருக் கிறதா என்று நன்கு ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிருேம்.

இம்பூரல் காணுது இருமிச் செத்தான்

அட்டவணை 1

சிறுகுறிஞ்சான் பொதுவாக அறிவிக்கப்படும் பெயர்கள்

மொழி	பெயர்
1. தமிழ்	சிறுகுறிஞ்சான், சர்க்கரைக் கொல்லி
2, ஆங்கிலம்	Gymnema sylvestre
3. அறிவியல்	அஸ்க்ளபியாஸ் ஜெமினேட்டா
4. சம்ஸ்கிருதம்	சர்பதருஸ்ட்ரிகா மேஷஸ்ரிங்கி
5. இந்தி மற்றும் வங்காளி	ச்சோட்டா-துதிலாந்தா-மேரசிங்கி, குர்மார்
6. குஜராத்தி மற்றும் மராத்தி	கவாவி
7. பாரசீகம்	பர்பதரன்
8. தெலுங்கு	போடபராதா, புட்லபத்ரா

அட்டவணை 2

உடல் நலமிக்க மனிதர்களில் நடத்திய குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனை.

			மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்						மருந்து சாப்பிட்ட பின்					
எண்	வயது	பால்	பட்டினிக் கால சர்க்கரை யளவு மி.கி./100மி..லி.	30′	60′	90′	120′	150′	பட்டினிக் கால சர்க்கரை யளவு மி.கி./100 மி.லி.	30′	60′	90′	120′	150′
1.	30	ஆ	86	143	125	120	100	100	70	115	80	80	60	60
2.	23	ஆ	80	107	84	84	76	72	60	100	80	80	62	60
3.	22	பெ	73	126	123	87	80	62	64	90	74	74	62	54
4	31	ஆ	85	120	99	92	85	85	76	103	89	80	69	55
5.	25	ஆ	91	143	135	109	72	57	60	103	86	85	66	52
6.	28	ஆ	76	100	94	86	86	86	61	75	75	75	66	61
7.	21	ஆ	75	140	130	95	80	80	65	120	115	85	70	70
8.	22	பெ	72	110	120	94	94	65	60	72	85	77	75	61

அட்டவணை 3

நீரிழிவு மனிதர்களில் நடத்திய குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனை

			மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்						மருந்து சாப்பிட்ட பின்					
1.	25	ஆ	133	160	170	121	80	80	90	105	110	76	75	75
2.	22	ஆ	100	153	145	112	112	110	80	140	130	80	70	70
3.	25	ஆ	115	180	170	150	120	120	90	140	130	125	95	95
4.	28	ஆ	120	220	250	280	280	250	80	130	180	165	115	90

அட்டவணை 4

வெள்ளை முயல்களில் நடத்திய குளுகோஸ் தாங்கல் சோதனை

		மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்						மருந்து சாப்பிட்ட பின்					
எண்	முயல்களின் நிலை	பட்டினிக் கால சர்க்கரை யளவு மி.கி.:100மி.லி.	30′	60′	90′	120′	150′	பட்டினிக் கால சர்க்கரை யளவு மி.கி.:100மி.லி.	30′	60′	90′	120′	150′
1.	இயல்பான நிலை மூன்று முயல் களின் சராசரி	85	130	140	120	100	90	71	110	132	100	84	75
2.	நீரிழிவுள்ள முயல்கள்	110	200	184	162	162	120	90	150	144	102	85	85
3.	நீரிழிவுள்ள முயல்கள்	136	210	180	150	145	145	105	153	141	107	98	95
4.	நீரிழிவுள்ள முயல்கள்	224	272	300	300	304	290	201	244	260	262	201	200

அட்டவணை 5

வெள்வெளிகளின் பட்டினிக்கால் சர்க்கரையளவும் அதன் எடையும் காணுதல்.

எண்	பட்டினிக்கால சர்க்கரையளவு மி.கி; 100 மி.லி. மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்.	பட்டினிக்கால சர்க்கரையளவு மி.கி! 100 மி.லி. மருந்து சாப்பிட்ட பின்.	உடல் எடை கிராம்.
1.	87	71	120கி.
2.	95	71	125கி.
3.	95	75	185கி.
4.	85	70	120கி.
5.	80	67	110கி.

குறிப்புத் தொடர்

பெனடிக்ட் (1911)
ஹாக்கின் பிஸியாலாஜிகல் கெமிஸ்ட்ரி
அத்தியாயம் 31, பக்கம் 1245
தொகுப்பாளர் : பி. எல். ஓசர் 1965—14வது பதிப்பு
டாட்டா மெக்ரோ ஹில் வெளியீடு.

பிளாட்டர், இ., கெய்ஸஸ், ஜெ. எஃப். மற்றும் ம்ஹாஸ்கர், கே.எஸ். (1930)
இந்தியன் மெடிஸினல் பிளான்ட்ஸ் பாகம்-3
பக்கம் 1625-27 தொகுப்பு-2 லலித் மோஹன்
பாசு. அலஹாபாத், இந்தியா.

பட்டர்ஃபீல்டு, டபிள்யு, ஜே,எச். மற்றும் விச்செலோ, எம். ஜே. (1962)
டயபெடீஸ், 11, 281,

நட்கர்ணி, ஏ.கே. (1954)
'' இண்டியன் மெட்டிரியா மெடிக்கா ''
பாப்புலர் புக் டெப்போ, பாம்பே,
மூன்ரும் தொகுப்பு
பாகம் 1, பக்கம் 596-99.

ராப்டிஸ், எஸ்., தும், ஸி., ஷ்ரோடர், கே. ஈ., ரோதன் புக்னர்,

ஜி., க்ளோர், யு., ரான், ஆர்.எம். மற்றும் ஃபீப்ஃபர், இ.எப்.(1971)
டயபடீஸ் மெலிடஸ் பாகம் 1, பக்கம் 347.
தொகுப்பாளர்கள் : மக்யார், மற்றும் பெரிங்கர், ஏ.

ஸஸாகி, டி., மட்சூய் மற்றும் செனே, A. (1972)
ரின்ஷோ ககாகு, 1,346-53.

சுஷ்ருதா.
'இண்டியன் மெட்டீரியா மெடிக்கா'
மறுபதிப்பும் விரிவானதும் : ஏ. கே. நட்கர்ணி.
பாப்புலர் புக் டெப்போ, பாம்பே.
மூன்றும் தொகுப்பு; பக்கம் எண் 596-599.

காடு கொடுக்கும் மருந்து

காட்டில் விளையும் பல்வேறு மருந்துப் பொருட்களின் பயனை நாட்டு மக்களும், வீட்டு மகளிரும் பயன் படுத்தத்தக்க வகையில். பண்டைய சித்த மருத்துவர்கள் — பல மருந்துக் குறிப்புகளை அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்து தந்துள்ளனர். அவற்றைத் தொகுத்தாலே — பல அற்புத மருந்து முறைகள் கிடைக்கும்.

'காடு கொடுக்கும் மருந்தான' அவற்றில் சில வற்றைக் காணலாம்.

படிக்காரம் அல்லது சீனக்காரம்.

இது கடைகளிலெல்லாம் நற் சரக்காய்ப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கிறது, அது பல விதமாய்ப் பலனுடன் மருந்து செய்யப்படும்.

மூக்கில் நின்று மிகுதியாய் இரத்தம் போனல் 50 கிராம் படிக்காரத்தை 6 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலக்கிப் பீச்சாங்குழலாலாவது, மெல்லிய சீலையை நனைத்தாவது மூக்கினுள் செலுத்தினல் நிற்கும். அட்டை கடித்த காயத்தினின்று இரத்தம் பாய்கிறதற்குக் கொஞ்சம் படிக்காரம் நுணுக்கிக் கடிவாயிலிட்டு அதன் மேற் சீலையைச் சுருட்டி வைத்து விரலால் கொஞ்ச நேரம் கெட்டியாய் அழுத்தி வைத்திருந்தால் இரத்தம் நிற்கும்.

சூடன் அரை அவுன்ஸை 8 அவுன்ஸ் தேங்காயெண்ணெய் விட்டு நன்ருயரைத்துச் சற்று வெதுப்பிக் கொண்டு குழந்தைகளின் நெஞ்சிலுந் தொண்டையிலும் இரவில் படுக்கைச் சமயத்தில் நன்ருய்த் தடவினுல் சுவாச முட்டுடன் கூடிவரும் இருமல்களைத் தனிவுபடுத்தும்.

சூடன் ½ அவுன்ஸை 3 அவுன்ஸ் தேங்காயெண்ணெயில் கலக்கித் தடவினுல் வாதம், முட்டு, விக்கம், கழுத்து முதலிய உறுப்புக்களிலிருக்கும் விசை நரம்புகளின் வீக்கங்கள், நசிவுகள், சுளுக்குகள் முக்கியமாய்ச் சூதக சமயத்திலும் கருப்பந் தரிக்

எருது கெட்டார்க்கும் எட்டே கடுக்காய்;
இளம்பிள்ளை தாய்ச்சிக்கும் எட்டே கடுக்காய்

கிற சமயத்திலு முண்டாகிற இடுப்பு வலிகள் முதலானவைக ளெல்லாந் தீரும். இந்த நோய் களுக்கெல்லாம் காலையிலும் மாலையிலும் 10 அல்லது 15 நிமிட நேரம்வரை மேற்படி தைலத்தை முற்றும் நன்ருய்த் தேய்க்க வேண்டியதா யிருக்கிறது.

வால்மிளகு

வயது முதிர்ந்த மனிதர்களுக் குக் கபம் மிகுதியாய்ப்போய், இருமல் கடினமாயிருக்கில் வால் மிளகின் தூளை ஒரு வேளைக்கு 15 கிராம் வீதம் நாளொன்றுக்கு மூன்றுதரங் கொடுக்கவும்.

குன்றி வேர் என்னும் நாட்டு அதிமதுரம்

வித்து சிவப்பு நிறமும் ஓர் அற் றத்தில் கறுத்த பொட்டும் உடை யதாயிருக்கிற இந்தப் படர் செடி யின் வேர் அதிமதுரத்தின் சுவை யையும் மாதிரியையும் உடைய தாயிருக்கின்றதால் நாட்டு அதி மதுரமென்னும் பெயரைப் பெற் றது. அது மருந்துக்கடுத்த குணங்களுடையதாயிருக் கின்றது. குழந்தைகளின் இரு மலுக்குப் புதிய மதுரமான வேரில் 2 அவுன்சு எடுத்துச் சதைத்து அரைப்புட்டி நீரில் அரைமணி நேரம் வரையும் வேக வைத்து வடிகட்டி இதில் 8 அவுன்சு கற்கண்டாவது தேனு வது சேர்த்து மறுபடியும் அடுப் பில் வைத்துக் கட்டிப் பாகுப் பருவமாகிறவரையும் காய்ச்சவும் இதில் தேக்கரண்டி வீதம் சுரங்க கூடியிருந்தாலும் இல்லாவிட்டா லும் நாளும் பலதரமும் இருமல் வருகிற வேளைகளில் கொடுக்க வும். உடன் பறித்த இலையின் சாற்றைச் சிறு குழந்தைகளின் வாயினுள் வெள்ளை நிறமான புண்களுக்குத் தொட்டு இட்டால் குணம் செய்யும்.

மாங்கொட்டை

மாங்கொட்டையின் பருப்பை யுலர்த்தித் தூள்செய்து 20முதல் 30 கிராம் வரையும் தேனில் அல் லது வெல்லத்தில் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நாகப் பூச்சிகளை வெளிப்படலாக்கப் பயன்படும். மூலத்தில் நின்று இரத்தம் போ கிறதற்கும் மாதவிடை அதிக மாய்ப் போகிறதற்கும் கொடுக்க நிற்கும்.

* * *

ஐங்காயம் போட்டு அரைத்தாலும்
தன்நாற்றம் போகாதாம் பேய்ச்சுரைக்கு

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி



விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் —

வேறுமுறை சிகிச்சை

'கனற்றும் பெருஞ்செய்யான் கடித்ததென்ருல்
நலம்பெறு கோவையிலை—வெற்றிலை
நல்ல பருத்தி கொஞ்சி வல்லுத்தாமணி
களங்கமில் முடக்கத்தான்—இவையாறும்
கசக்கிச் சாறுபிழிந்து காய்ச்சித் தடவ
குளித்திடுங் கடுப்பெரிப்புத்—தம்பலம்
கொட்டுவா யிலுமிழ்ந்தாலும் விட்டுவிடுமே
தூதுவளை நாவலிண்டை—வேரறைத்துச்
சுற்றுக் கடிவாய் தனிற் பற்றத்தடவத்
தீதுற்ற செய்யான் விடம்—உடன்விட்டுச்
சென்றிடு மென்றுரைத்தார் சித்தர்தாமே!' [சி-ஆ]

எரிச்சலையும் குடைச்சலும் உண்டாக்கும், பெரிய செய்யான் கடித்தால் குற்றமற்ற பசுமையான நல்ல கோவையிலை வெற்றிலை, பருத்தியிலை, கொஞ்சியிலை, உத்தாமணி இலை முடக்கற்ருன் இலை இந்த ஆறு வகை இலையையும் பிடி ஒன்று எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து கொதிக்க வைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி கடிவாயிலும் வைத்தும், தாம்பூலம்தரித்து கடிவாயில் உமிழ்ந்தாலும் தூதுவளை வேர் நாவல் வேர், ஈயக்கொழுந்து வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினுல் செய்யான் கடி குணம் விடங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும் பழம் பெரும் வாகட முறையில் இந்த கடிகளுக்கு கரிசலாங்கண்ணி சாற்றை அப்ரக பற்பத்திற்கு அனுபானமாக கொடுப்பதும் வழக்கமாகும்.

உப்புக் கட்டினுல் உலோகம் கட்டும்

மண்டலி

மண்டலி என்பது கொடிய விஷத் தன்மையுடைய பூச்சி பொதுவாக பெருமரக் காடுகள் அடர்ந்த முட்புதர்கள் இருக்குமிடங்களில் வாழும். காடுகளில் இருந்து மரம் வெட்டி விறகாகக் கொண்டு வரும்போது மரப் பட்டை, சந்து இடுக்குகளின் வழியே நகரங்களில் வந்துவிடும் மண்டலி பார்வைக்கு எட்டுக் கால் பூச்சி போல பெரியதாகவும் கால்களில் சுணைமிகுந்த மயிர் களும் உண்டு.

மண்டலி விஷம் கடும் நாக விஷங்களுக்கு ஒப்பாகும். இதில் 16 வகையுள்ளதாக சித்தர் ஆருடம் கூறுகிறது.

'கேளப்பா மண்டலியிற் பதினாறுண்டு
கெடியாக உப்பரைக்கும் வாய்நீரப்பா
நாளப்பா தலைசுற்றி மெய்ந் நடுங்குல்
நலமாகத் தோள்முனையு முனை ந்துகாணும்
ஆளப்பா உடல் குடைந்து பேதிகாணும்
அங்கமெலாங் குளிர்ந்து சலங்குருதி காணும்
கேளாது செவிமூக்கி னுள்ளே நாற்றம்
கெட்டு விழிசோம்பி வரும்நன்ருய் கேளே'

(பொ-ரை) இந்த 16 வகையும் அதன் குறி குணங்களாவன. வாய்நீர் துவர்க்கும், தலை சுழற்றும், உடல் நடுங்கும், தோள் பட்டை வளையும், உடல் முழுமையும் குடைச்சலுண்டாகும். பேதியாகும் மயிர்கால்களில் நீர் அல்லது இரத்தம் கசியும், காது கேளாது. மூக்கு நாற்றம் அறியாதுபோகும். விழி கோணும் என்பதை அறிவாயாக என்பதாம். இதில் சீதமண்டலி என்பது கடித்தாலே உடலெங்கும் அல்லித்தண்டு போல் குளிர்ச்சியாகி உடன் உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கிவிடும்.

ரத்த மண்டலி அல்லது சீத மண்டலி

'குணமென்ன உதிர மண்டலியே தீண்டில்
கூ கூ கூ, வொரு நொடியிற் கொல்லிமப்பா
கனமாக வாய்மூக்கில் உதிரஞ்சாய்க்கும்
கண்தெரியா செவிகேளா துடலும்வேர்க்கும்
அநியாயம் வேர்வையெல்லா முதிரமோடும்
ஆகாசம் புவிதெரியா தயர்த்தே ரின்ளும்
இவையென்ன மீளுமென் றுருஞ்செல்லார்
இதற்காய குடோசியதா மருந்தைக் கேளே'

இந்த மண்டலி கடித்த ஒரு கணத்தில் கொல்லும் சக்தியுடையதாம்! வாய் வழியாகவும் ரத்தம் கொட்டும், காது சப்தம் கேளாது, கண்பார்வை தெரியாது, உடலெல்லாம் ஐஸ்போல வேர்வை கொட்டும் ஆகாயம் பூமி தெரியாமல் அயர்ந்து போவார்கள். அத்துடன் 'பார்ப்பவர்கள் இனியும் இது மீளாதென்று உரைப்பார்கள். இதற்கும் ஓர் மருந்தை உரைக்கின்ரேம் கேட்பாயாக.

'மருந்தென்ன புத்துச்சோறு பலமேயொன்று
மக்களே நல்லெண்ணை படிகாலாகும்
திருந்தவே யாட்டியதைப் பதமாய்க் காய்ச்சிச்
சிந்தாம லவிழ்தமாய்ச் செய்ததுள்ளே
யருந்தியே கடிவாயிற் றுவாலை போட்டே
யங்கமெல்லாம் கோவைச்சாறு றுவாலைபோடு
அருந்தவே பின்னமொரு மருந்தைக் கேளாய்
ஆனைதான் வணங்கியிலை யவிழ்த மாமே'

புத்துச்சோறு பலம் ஒன்று எடுத்து அதை எள் எண்ணை கால்படியில் போட்டு உரலில் ஆட்டி மைய கலந்து கடியுண்டவருக்கு மூன்று பங்கு உள்ளுக்கு குடிப்பிக்க செய்து கால் பாகம் துணியில் நனைத்து கடிவாயில் போட்டு, கோவையிலை சற்றை பிழிந்து உடம்பெல்லாம் பூசிவிட விஷம் இறங்கிப் போகும். ஆனை வணங்கி என்ற இலையையும் மேல்கண்டவாறு செய்யலாம்.

வீங்கு மண்டலி

இந்த மண்டலி கடியினுல் உடம்பெங்கும் ஒரு நொடியில் பலூன் போல் வீங்கும். மற்ற ரத்த மண்டலியில் குறிப்பிட்ட குணங்களுடன் சேர்ந்து காணும். இதற்கும் ஆனை வணங்கி இலையை தண்ணீரில் அரைத்து அருந்தி மேலுக்கும் தடவி வர விஷக்கடி தீரும்.

ஆவிழ்தமாய்த் தண்ணீரிலரைத் தருந்தி
யதைத்தானே துவாலையிடத் திரும்பாராய்
அவிழ்தமாங் கொல்லனிட கோவைமூலம்
அரைத்துண்டு மதைத்தானே துவாலைபூசி
அவிழ்தமா நூ துவளை விழிமூலம்
அம்மம்ம விங்குமண் டலிகடித்தால்

நிவிழ்தமாம் உடல்முழுதும் கணத்தில் வீங்கும்
நித்திரை கண்விழியாது நீரே வேர்க்கும்
வேர்த்தவுடன் குங்குமப்பூ மூக்கிரட்டைவேரும்
வெற்றியுள்ள முத்தெருக்கன் செவியின் மூலம்
நேர்த்தியுள்ள பெருமரத்தின் பட்டையாகும்
நினைவாக யிலுப்பையிலை சமனுய்க்கூட்டி
வார்த்தரைத்து காடியுடன் படிகுடித்து
வளமாக உடல்முழுதுந் துவாலைபோடக்
காற்றிவிட்ட பஞ்செனவே காணுதோடும்.

துவாலை—என்பது மூலிகை மைபோல அரைத்து தேக முழுவதும் பூசிவிடுவது. (1) ஆகாச கருடன் கிழங்கை அரைத்து பாதி உடம்பின் மேல் துவாலை செய்து உள்ளுக்கு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். (2) இது போலவே தூதுவளைவேர் விழுதியின் வேர் ஆகியவைகளையும் அரைத்து மேற்சொன்னபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். (எ-று) இது வீங்கு மண்டல கடிக்கு சிகிச்சையாகும். வீங்கு மண்டலி கடித்தவர்கள் சிலசமயம் கண்கள் இமைமூடிக்கொண்டு தூக்கமயக்கத்தில் இருப்பார்கள். உடல் பூராவும் சிகப்பு நிறமான வேர்வை விட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதற்கு குங்குமப்பூ, மூக்கிரட்டை வேர், நிலக்கடம்புவின் வேர், பெருமரத்துப்பட்டை, இலுப்பை இலை, இவைகளை சரி எடையாக காடி விட்டு அரைத்துக்கொண்டு காடியிலே ஒரு படி அளவு கலந்து சிறிது சிறிதாக குடிக்க அதையே உடம்பு முழுவதும் துவாலைபோட வீங்கு மண்டலி விஷம் காற்றில் பட்ட பஞ்சு போல் நீங்கும். (எ-று)

சொறி மண்டலி குணம்

இது கடித்தால் உடம்பு முழுவதும் சொறிச்சல் காணும். நாக்கு வாய் வரளும். கண்கள் கருகி உள்ளே சொருகும். உடல் சருமம் சொற சொற வென்று வரண்டு போகும்.

கடிய சொறி மண்டலிதான் கடித்த தானல்
கடித்தவுடன் தன்குணந்தான் கண்சொருகும்
கருக்கிட்டு நாக்குவாய் வரண்டு போகும்
தடித்து விட்டு உடல்வரண்டு சொறியே காணும்.
தனியாவின் பாலினன் னுரிவேரைக்
குடித்திட்டுப் பொன்முசுட்டை பாலிலாட்டிக்
கூசாமலுடல் முழுதுந் துவாலை போடு.

நன்னாரி வேரை ஒரே ஆவின் பாலில் அரைத்துக் குடித்து கரப்பான் பூண்டை பாலில் அரைத்து உடல்முழுவதும் கடியுண்ட இடத்திலும் துவாலை போட நீங்கும். (எ-று)

பேதி மண்டலி

பேதி மண்டலி என்ற விஷ கடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கடுமையான காய்ச்சல், குளிர் இவைகள் உண்டாகி மலம்இளகி நீராக பேதியாகும். இந்த மண்டலி விஷம் நீங்கவேண்டுமானால் பெருங்காயம், வசம்பு, வெள்ளைப் பூண்டு கந்தகம், நீலிவேர், பெருமரப்பட்டை இவைகளை சரி எடை எடுத்து பசுவின் பாலால் அரைத்து குடித்து வர பேதி மண்டலி கடிவிடம் நீங்கும்.

கடித்திட்டால் பேதி என்றல் மண்டலிக்கு
காய்ச்சல் குளிர் பேதியடா கடுமையாமே
கடிதான பேதி என்ற மண்டலிக்குக்
காயமும் வசம் புள்ளியோடு கந்தி
கொடிதான நீலி பெருமரத்தின் பட்டை
குடித்திடுவாய் யாவின் பால்குடியோடி கேள்.

எரி மண்டலி

இது கடித்தால் முகமெல்லாம் நெருப்பாக எரியும். உடம்பும் நெருப்பில் வாட்டியது போல அனலாகும். பெருமூச்சு எரிதல், தலைசுற்றி கீழேயடித்தல் ஓயாமல் வேர்வை [விடுதல் போன்றவை உபகுண குறிகளாகும்.

முடியாத வெறி மண்டலிதான் கடித்தால்
மூச்சுவரும் நெருப்பாக முகமெரியும்
அடிக்கடிதான் தலைசுற்றிக் கீழே தள்ளும்
அங்கமெலா நெருப்பரிஞ் சலமாய் பாயும்
ஓயாதவெறி மண்டலி விடமே போக
ஒருபலந்தான் விடதாறி வேராவின் பால்
ஆகமாய் படியொன்றைத்தே யுண்பாய்
அதைத் தானே யெங்கமெலாம் துவாலைபூசே.

எரிமண்டலி தீண்டியவர்களுக்கு விடதாறி என்ற மூலிகையின் வேரை ஒரு பலம் எடுத்து பசும் பாலை விட்டு அரைத்து ஒரு படி பசும்பாலை விட்டு கலக்கி சிறிது சிறிதாக குடித்துவர வேண்டும். அதையே உடம்பு முழுவதும் துவாலை செய்ய விஷமிறங்கும்.

வெறி மண்டலி

இந்த மண்டலி கடிகுணம் யாதெனில் நிலத்தில் உள்ள பொருள்கள் கண்ணுக்குக் காணுதபடி பிரமை உண்டாகும், வெறி ஏற்பட்டவர் வாய் திறந்து கடித்தல், எழுந்து வெளியே ஓடிப்போய் விடுதல், அசாத்திய கோபம் உண்டாகுதல் போன்ற குறி குணங்கள் ஏற்படும். இந்த விஷம் குணமாக கருப்பு புள்ளிகளையுடைய வண்ணுத்துப் பூச்சியை பிடித்து ஒரு பலம் எடுத்து மெழுகு போலரைத்து கால்படி நல்லெண்ணெயில்கலந்து மெழுகு பதமாகக் காய்ச்சி உடல் முழுமைக்கும் துவாலை இட்டு முறுக்கி பிடிக்க வேண்டும். இப்படி ஐந்து நாள் செய்து வந்தால் வெறி மண்டலி கடி விடம் நீங்கும்.

பல்லி

பல்லி என்பது வீட்டில் கரப்பான் பூச்சி, தேள், சிளந்தி, ஈ ஆகியவற்றைப் பிடித்துத் தின்று நமக்கு நன்மை செய்யும் வீட்டு பல்லியைத்தான் இப்பொழுது குறிப்பிடுகிறது. பல்லி கடியால் மரணம் ஏற்படுவது கடினம். இது கடிப்பதும் அரிது. எதிர்பாராத சில சமயங்களில் கடிக்க நேர்ந்தால் கடித்த இடத்தில் வலி, எரிச்சல், வியர்வை, வீக்கம், மார்பில் ஒருவித சங்கடமுண்டாகும். சில நாட்கள் சென்ற பின் சிறு பொடி சிறங்குகள் போல உடம்பில் உண்டாகும். இவ் விஷம் நீங்க பசுவின் பாலும், பாகல் இலைச் சாறும் சம அளவாகக் கூட்டி கலந்ததில் பெருங்கரந்தை வேர், செவிக்கள்ளிவேர் ஆகியவைகளை 2 பலம் வீதம் வகைக்கு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் தடவியும் உடம்பு முழுவமையும் தடவி வந்தால் பல்லி கடித்ததினுல் ஏறிய விஷம் நீங்கும். பல்லி கடியைவிட அதன் சிறுநீர் எச்சம் நம் மீது பட்டால் அக்கினித் திராவகத்திற்கு ஒப்பாக உடம்பெல்லாவும் கொப்பளித்து எழும். இதற்கும் சிகிச்சை, அக்கி எழுதுதல் போன்ற செம்மண் சேர்த்து மேலே பூசுவதும் நம் நாட்டில் மிக பழங்காலம் முதற்கொண்டே கையாளப்பட்டு வரும் வழக்கம். பல்லி விழுந்து இறந்த ஆகாரத்தில் கடுமையான விஷம் சேரும். இந்த உணவை உண்டவர்களின் உயிர் உடலில் இருக்காது. இந்த விஷத்தைப் போக்குவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சைகளினுலும் பலன் ஏற்படாது.

உல்லாச நடை மேலுக்குக் கேடு;
மினுக்கு எண்ணெய் தலைக்குக் கேடு.

ஓணான் கடி

பொதுவாக ஓணான் மனிதர்களைத் தேடி வந்து கடிப்பது கிடையாது. எதிர்பாராத விதமாகக் கடிப்பின் கடித்த இடத்தில் சந்திரன் பிறை போல ஒருவெட்டுக் காயம் (குறி) காணப்படும். இதனுல் வலி, குத்தல், நமைச்சல், வீக்கம், ஆயாசம்போன்றவைகள் ஏற்படும். ஓணான் எந்த நிறமாக இருந்ததோ அந்த நிறமாக பேதி ஆகும். ஓணான் கடி விஷம் நீங்க ஒருகால் ஆழாக்கு இளம் மூங்கில் குருத்து சாறு எடுத்து அதில் கெட்டி மிளகு கால் பலம் தூள் செய்து கலந்து காலை, மாலை இரண்டுவேளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் ஐந்து நாள் கொடுக்க விஷம் இறங்கும்.

பச்சை ஓணான் (அ) பச்சோந்தி கடிவிடம்

பச்சை ஓணான் கடிக்க அந்த இடம் வீங்கி தடிக்கும். இந்த விஷத்தின் குணம் எடுத்துரைக்க வேண்டுமானுல் ஓணான் கடி விஷத்திற்கு சமமாக இருக்கும்.

பச்சோந்தி கடித்திடினே—தழுதாழை
பண்ணை பரட்டையிலை நண்ணும் சிறுநீர்
மிச்சமாய் விட்டரைத்துக்—கடிவாயில்
மெல்லப் பூசியாத் திலைத்தெள்ளு பொடியை
வெண்ணை தனிலிட்டு காச்சி—நாசியினில்
விடுத்து வீக்கத்திற்றிட விட குணமாகும்.
(சித்தர் ஆருடம்)

பச்சை ஓணான் கடிக்கு பரட்டைக்கீரை, பண்ணைக்கீரை, தழுதாழை ஆகியவைகளைச் சமமாக எடுத்து பருவமடையாத பாலகர் சிறுநீர் அதிகமாக விட்டு அரைத்து கடித்த இடத்தில் தடவி வரலாம். அல்லது ஆத்தி இலையை பொடியாய் இடித்து தெள்ளிப் பசு வெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி நெய்யை மூக்கு துவாரத்தில் நசியம் இட்டும், கடிவிடத்திலும் தடித்த இடத்திலும் தடவி வர விஷம் இறங்கும்.

தவளை கடி

தவளையில் நாட்டுத் தவளை, காட்டுத் தவளை, சொறி தவளை என மூன்று வகைப்படும். இவை மூன்றுக்கும் மூன்றுவித குணமுண்டு. சொறி தவளை கடித்த இடமெல்லாம் சொறி, தினவு உண்டாகும். உடம்பு கறுத்து வேர்க்குரு போன்று உடலில் ஊரல் உண்டாகும். காட்டுத் தவளை கடிக்கின் சொறியும்போது இரணமாகி நீர் கசியும்.

(தொடரும்)

ஊதை அறிந்தவன் வாதி; உப்பை ஒழித்தவன் யோகி.

இதய ஒலி

Dear Sir,

I am writing this letter from so far away. I have heard through friends about your wonderful work. Many of my friends are leading a healthy life through reading your books. These friends are Indians who have been getting your books from Singapore.

Mrs. AGNES JONES,
2/26, Holdsworth Street,
Nentoal Bey,
Sydney. N. S. W.
Australia.

மூலிகை மணி இதழ் வருவது பலருக்கு இன்னும் தெரியாமல் இருக்கின்றது, எனது நண்பர் சிலர் எனது புத்தகத்தை பார்த்த பின்னர்தான் இன்னும் தொடர்ந்து வருவது தெரிந்தது. அவர்கள் விரைவில் மூலிகை மணிக்கு சந்தா கட்டுவார்கள். மூலிகை மணி வெளிவருவது எல்லோருக்கும் தெரிந்து எல்லோரும் நன்மை யடைய வேண்டும். எனவே 'குமுதம்' வார இதழில் தாங்கள் மூலிகைகள் பற்றி கட்டுரை எழுதியும், 'மூலிகைமணி' யைப் பற்றி விளம்பரம் செய்தால் குமுதம் படிக்கும் எல்லோருக்கும் தெரியும். அந்த வகையில் இன்னும் அதிகமாக வாசகர்கள் தங்கள் மூலிகை மணியினுல் பயன்பெறுவார்கள். எனவே தாங்கள் தங்கள் வாசகர்களில் ஒருவனுன எனது ஆசையை நிறைவேற்ற வேண்டுமென்று அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
தங்கள் வாசகன்

T. A. ரகுநாதன்,
4, மாரியம்மன் கோயில் தெரு,
காசி விஸ்வநாத நகர்,
திருச்செங்கோடு-639 211

பாவலரேறுவின் பரிவுரை

பேரன்புடையீர், வணக்கம்.

நலமே விளைக.

தாங்கள் அன்புடன் அனுப்பிவைத்த 'மூலிகை மணி' கிடைத்தது; மகிழ்ச்சி. நன்றி.

தங்கள் பெறலரும் தந்தையார் விட்டுச்சென்ற சித்த மருத்துவத் தொண்டைத் தாங்கள் மிகத் திறமையாகத் தொடர்வது மிக்க மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவையும் அளிக்கின்றது. ஈடும் இணையும் அற்ற வகையில், காலஞ்சென்ற தங்கள் தந்தையார் சித்தமருத்துவத் துறைக்கு ஆற்றிய தொண்டு அளப்பரிது. அவர்களின் தூய உள்ளமும், தமிழன்பும், பொதுநலவுணர்வும், தன்னலமற்ற பணியும், மருத்துவ அறிவும் தமிழக வரலாற்றில் பொன்னெழுத்துகளால் பொறிக்கத் தக்கன. அவர்களுடைய மறைவால் இவ்வரும்பணி எங்கு இடை நின்றுவிடுமோ என்று நான் அஞ்சியதுண்டு. அவர் சித்த மருத்துவத்திற்கு உழைத்த உழைப்பு எங்கு வீணாகிவிடுமோ என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால், **புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகிவிடவில்லை** என்பதைத் தங்களின் எழுச்சி மெய்ப்பித்துவிட்டது.

'தம்மின் தம்மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது'

என்னும் பொய்யாமொழிக்குச் சான்றாக நின்றுள்ளீர்! மிக்க மகிழ்ச்சி.

போலிமையும் ஆரவாரமும் நிறைந்த இன்றைய புன்மை நாகரிக வாழ்வில், அடிமையும் மிடிமையும் பட்டுக் கிடக்கும் நம் தமிழினத்திற்கு, அம்மூலிகை மன்னர் போலவே தாங்களும் மருத்துவத் தொண்டாற்றி **மூலிகை மாமன்னராய்**

விளங்க எல்லாம் வல்ல இறைப் பேராற்றலை நிறைந்த நெஞ்சுடன் வழுத்துகின்றேன்.

'மூலிகை மணியை' மேன்மேலும் ஊக்கமுடன் வளப் படுத்துங்கள் விளைவு தானேவரும். தங்கள் உறுதியும் உழைப்பும் வீண் போகா. தங்கள் எண்ணம் தூய்மை யானது. நோக்கம் பொதுநலம் கருதியது. உழைப்பு நேர்மையானது, ஊக்கம் உண்மையானது. முயற்சி சோர்விலாதது என்பவற்றைத் தங்கள் எழுத்துக்களின் வழி உணர்ந்து பெருமையுற்றேன்.

பத்து, பதினைந்தாண்டுகளுக்கு முன் தங்கள் தந்தை யுடன் தங்களைக் கோவை அறிவியலறிஞர் திரு. கோ. துரை சாமி, (G. D. Naidu) அவர்களின் இல்லத்தில் ஒரு விழாவின் பொழுது பார்த்திருக்கின்றேன். அப்பொழுது நீங்கள் சிறு வராக இருந்தீர்கள். அச்சிறுவர் இன்றைக்குப் பெருமைப் படத்தக்க அளவில் பெரும் மருத்துவ மணியாக வளர்ந்திருப்பது மிகவும் மகிழ்வையும் பெருமிதத்தையும் எனக்களிக்கின்றது. எத்துணை இடர்வரினும் இதழ்ப் பணியைக் கைவிட்டு விட வேண்டா. முயற்சியும், உண்மையும் நேர்மையும், ஒழுக்கமும், பொதுவுணர்வும் தங்களுக்கு எல்லா நலன்களை யும் பெருமைகளையும் கொணர்ந்து சேர்க்கும். தங்கள் குடும்பத்தார்க்கு என் அன்பும் வாழ்த்தையும் கூறுங்கள். மூலிகை மணியைத் தொடர்ந்து அனுப்புங்கள்.

அன்புள்ள,

பெருஞ்சித்திரனார்,

ஆசிரியர் : 'தென்மொழி'

சென்னை–5.

பி. கு.: தங்கள் இதழில் கூடியவரை தூய தமிழைக் கடைப் பிடிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

உலகை ஈர்க்கும் சித்தமருத்துவம்

— அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம் —

நீலகிரி மலையில் வாழும் படகர் மலை வாழ் மக்களின் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவர்களின் நாட்டு மருந்து முறை ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் படகர் மக்கள் நீண்ட நெடுங்காலமாக நாட்டு மருந்துகளாலேயே பற்பல நோய்களை பால்வினை நோய்கள் உட்பட விரட்டி ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள்.

சித்த மருத்துவம் பல்வேறு மலை வாழ் மக்களின் நாட்டுப் புற மக்களின் சிகிச்சை முறைகளிலிருந்தும் சித்தர்களின் பல்லாண்டு அனுபவம் ஆராய்ச்சியிலும் கிடைத்த சிறந்த மருத்துவ முறைகளாகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் பவளம் நத்தை, கடல் நுரை, சங்கு, முத்துச்சிப்பி நண்டுக்கல் போன்ற கடலில் கிடைக்கும் பொருளைக் கொண்டு மருந்துகள் தயாரித்து பெரிய நோய்களை தீர்த்து வந்தார்கள். தற்போது இவைகளை விஞ்ஞானப் பூர்வமாக ஆராய்பவர்கள் இவற்றில் சிறந்த மருந்துப் பொருட்கள் இருதய நோய்களுக்கும் புற்றுநோய் போன்ற இதர நோய்களுக்கும் இருப்பதையும் அவை உடலுக்கும் எவ்வித தீங்கும் நவீன முறை மருந்துகள் டிஜிடாலிஸ் போன்றவை செய்வது போல செய்யாமல் குணத்தை மட்டும் தருவதை தற்போது ஆராய்ந்து கூறுகிறார்கள்.

புற்று நோய் முதல் பற்பல நோய்களுக்கு கடல் பிராணிகளிலிருந்து மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. ஜமய்க்காவிலும் கரிபியன் கடலிலும் கிடைக்கும் ஒருவித கடல் நுரை நுண் கிருமிகளைக் கொல்லும் பூஞ்சக் காளான்களை அழிக்கும் சர்ம நோய்க்கு வெளியே உபயோகிக்கும் குணங்களை பெற்றிருப்பதை மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் தற்போது கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்,

பவளம் கிருமி கொல்லும் குணம் படைத்திருப்பது தற்போது நிருபணம் ஆகியுள்ளது பவளம் பன்னெடுங் காலமாக சித்த மருத்துவத்தில் க்ஷய நோயிக்கு சிறந்த துணை மருந்தாக பயன்பட்டு வந்திருப்பதை இப்போதைய முடிவுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

தங்கம், வெள்ளி, பவளம். நவரத்தினங்கள், ரசம், கந்தகம், பாஷணங்கள், செம்பு அரிய மூலிகை போன்ற மருந்துகளை உடலுக்கு எவ்விதமான தீங்கும் செய்யாமல் பஸ்பமாகவும்; செந்

எருதுக்குப் பிண்ணுக்கு; ஏழைக்குக் கரிசாலை

தூரமாகவும், களங்குகளாகவும், குளிகையாகவும், சூரணமாகவும், லேகியமாகவும் பயன்படுத்தி தீராத பல நோய்களை அவர்கள் தீர்த்திருக்கிறார்கள்.

இன்று ரஷ்யாவில் கோமூத்திர சிலாசத்து (மோமியா) என்ற மலைகளின் வெடிப்பில் கிடைக்கும் பிசினை பயன்படுத்தி தீராத பல நோய்கள் குணமாவதை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்துள்ளனர்; ரஷ்ய அரசின். மருத்துவ மனைகளில் அதனை உபயோகிக்கிறார்கள்.

எகிப்திலும், ரஷ்யாவிலும் பண்டை காலத்தில் மருந்தாக பயன்பட்ட கோமூத்திர சிலாசத்து நம் நாட்டிலும் மருந்தாக நீண்ட நெடும் காலமாக உபயோகமாகி வருகிறது.

மாஸ்கோவில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தங்க பதக்கத்தை ரஷ்ய விளையாட்டு வீரர்கள் வீராங்கனைகள் வாங்கி வாங்கி குவித்தார்கள், ரஷ்யாவில் கிடைக்கும் ஜென்சங் மூலிகை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவிதமான மூலிகையை உட்கொண்டு பெற்ற உடல் வலிமை ரஷ்ய விளையாட்டு வீரர்களின் வெற்றிக்கு முக்கிய காரணம் என்று இப்போது செய்தி வந்திருக்கிறது.

"மூலிகைகள் கலந்த ஒரு டானிக் ஒன்றை எனது டாக்டர் சொற்படி தினசரி உட்கொள்வது என் குத்துச் சண்டை வெற்றிக்கு காரணம் என்று முன்பு வெற்றி பெற்ற காலத்தில் முகமதுஅலி கூறினார்.

உலகத்தமிழ் மாநாட்டு ஊர்வலத்திலும் சித்தர்களின் சிறப்பை காட்டும் அரங்குகளை எடுத்துச் செல்லவேண்டும். அத்துடன் தபால் தலையில் அவர்களை வெளியிட்டு உலகமுழுவதும் அவர்கள் பெருமையை உணரச்செய்ய வேண்டும். —நன்றி: தினமலர்

சித்தர்களின் ரசவாதக் கலை

R. சங்கரநாராயணன், B.A.. B.L., பழனி

ரசவாதமென்பது வைத்திய தொழிலுக்கு முதன்மையானது இன்னும் வைத்தியத்தில் முழுத் தேர்ச்சியடைய விரும்பும் ஒவ் வொருவரும் ரசவாத நூலில் பழ கித் தேற வேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் இந்தத் தொழிலுக்கு பற்பல நூல்கள் எழுதி இருக்கிறார்கள். மானிடர் களாகிய நாம் அந்த சாத்திரங் கள் மூலமாக மருந்துகளை முடித்தார். சாப்பிட்டு நோய்களி லிருந்து நீங்கி திடகாத்திரமுள்ள வர்களாகவும் நோய் ஏற்பட்டா லும் அதை அறவே நீக்கிக் கொள்ளவும் மேற்கண்ட நூல் களை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார் கள்.

அப்படி இன்றி(நாம் சாதாரண மாக எண்ணுவது போல)பொன் முதலியவைகளை செய்து வீட்டி லுள்ள சட்டி பானைகளை யெல் லாம் நிறைத்து வைத்து குபேர சம்பத்தையடைந்து முழுச்சோம் பேறிகளாய் போகும்படி தூண்டி விடக் கருத்துக்கொண்டவர்க ளல்லர்.

ரசவாதம் என்பது இரும்பு முத லிய உலோகங்களை பொன் முதலியவைகளாக மாற்றும் முறைகளை சொல்லும் நூலுக்குப் பெயர் ரசவாதம் என்பது. பாத ரசம் என்றும் பொருளின் மூல மாய் செய்யப்படும் வித்தை வேடிக்கை, விநோதம், மாரணம் முதலியவைகளுக்குப் பெயர். ரச வாதம் என்பது பாதரசம் என் னும் பொருளால் மற்ற உலோ கங்களை வாதித்தலுக்குப் பெயர்.

வாதம் என்பது இரும்பு முதலிய உலோகங்களைப் பொன்னுக்கும் வித்தை வேதித் தல் அதாவது பேதித்தல் ஒன்றை மற்றொன்றாக மாற்று தலாம்.

சித்தர்களின் நூலில் இன்ன செந்தூரத்தை வெள்ளியிற் கொடுத்தால் 108 மாற்றாகும். தாமிரத்தில் கொடுத்தால் 108 மாற்றாகும் என்று எழுதப்பட் டிருக்கிறதெல்லாம் அம்மருந்து களின் தேவையும் சிறப்பையும் பற்றி திவ்வியமாக அலங்காரமாக சொல்லப்பட்டவைகளேயொழிய உண்மையாக கொஞ்சமும் குறையாமல் அப்படியே ஆகி விடுமென்று கருத்தில்லை.

ஊறிக் காய்ச்சாத குடிநீரும்
ஏரிக்காக்காத தண்ணீரும் பயனில்லை

தாழ்ந்த உலோகமான வெள் வங்கத்தை அல்லது வெள்ளியை உயர்ந்த உலோகமான பொன் ஊப் போல செய்து காண்பிக்க வேண்டுமானுல், மேற்கண்ட வங்கத்தை அல்லது வெள்ளியை அவ்விதம் நிறம் பெறும்படியான ஒரு மருந்தை தெரிந்து கொள் வது இன்றியமையாதது. இதற் காக ஆழ்ந்த சிந்தனை, அதிகப் பயிற்சி, தேர்ந்த கைப்பழக்கம், விடாமுயற்சி முதலியன வேண் டும். ஏனெனில் நிறமேற்பட்ட பொருளை நெருப்பின் மீது வைத் தால், ஏற்றின நிறமானது மாறிப் போகாமல் அல்லது ஓடிப்போகா மல் இருக்க வேண்டும். இன்னும் பிறவிப் பொன்னிற்குள்ள அமைப்புகள் அல்லது குணங் கள் எல்லாம் உண்டாகி விடவும் வேண்டும்.

ரசவாத தொழிலுக்கு முக்கிய மானவை வெள்ளை, மஞ்சள் என்ற இருவகை நிறங்களே யாகும். இவ்விரு வகை நிறங் களால் தான் எல்லா வகை தொடர்புகளு முண்டாகின்றன. ஆகையால் இவ்விரண்டு வகை நிறங்களை உண்டாக்க பாதரசம், கந்தகம் என்ற இரண்டுவகை பொருட்களை ரசவாதிகள் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுத்திருக் கிருர்கள்.

வெள்ளியை ஒரே தடவையில் தொடக்கத்திலேயே சிவப்பாக்கி விடும் மருந்தை கண்டுபிடிப்பது கடினம். ஆனுலும் அதனை முன் னர் கறுப்பாக்கிப் பின்னர் சிவப் பாக்கும் பொருளை அல்லது மருந்தை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வெள்ளியை ஆரம் பத்தில் கறுப்பாக்கி முடிவில் மஞ்சள் நிறமாக்கும். தனிப் பொருட்களில் 'தலைமையானது கந்தகமேயாகும். தனிப் பொரு ளில் இதற்கு சமமானது ஒன்று மில்லை. கந்தகத்தை அரைத்து வெள்ளியிற் பூசிப் புடமிட்டாலும் அல்லது வெள்ளியை உருக்கி கவசம் கொடுத்தாலும் அதைக் கறுப்பாக்கி விடும். பின்பு அதை ஓட்டில் வைத்து ஊதியெடுத் தால் மஞ்சள்நிற முண்டாகி விடும். எந்தப் பொருள் தொடக் கத்தில் வெள்ளியை கறுப்பாக்கி பின்பு மஞ்சள் நிறத்தை உண் டாக்குகிறதோ அவ்வித பொருளை அல்லது மருந்தை ஆராய்ந்து கண்டுபிடிப்பது ரசவாதியின் கடமை. இதற்காக கந்தகமே சிறந்தது. ஆனுல் இதற்கு ஒரு இழி குணமிருக்கிறது. எந்தப் பொருளில் இது சேர்க்கப்படு கிறதோ அது வெட்டையாக்கி விடும். இதை நீக்க முயலும் போது நிறத்தையுண்டாக்கும்

எட்டியும் எருக்கும் நஞ்சு போக்கும்;
இஞ்சி சூரசம் சளி போக்கும்

சிறந்த குணம் நீங்கிப் போகாமல் தங்கியிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் கந்தகத்திற்கு இயல்பான சிறந்த குணத்தை நிலைத்திருக்கச் செய்து அதற்கு இயல்பான இழிகுலத்தை நீக்க முயற்சி செய்வதே கந்தக பக்குவ மாகும். இந்த பக்குவங்களைத் தான் கட்டு, செந்தூரம், பற்பம் முதலான முறைகளாக ரசவாத மருத்துவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

இக்காரணங்களால் ரசமும் கந்தகமும் ரசவாதத்தில் முதன்மையானவை. மேலும் "நெடிலான நிறமெல்லாம் சூதத்தாலே நிலைத்த செந்தூர மெல்லாம் கெந்தியாலே" யெனவும் சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இன்னும் கந்தகத்திற்கு சக்தியென்றும், வருணசாரியென்றும். சிந்தூரத்துக் காதியென்றும் பெயர்கள் உண்டு. ரசவாதம் என்னும் நூல் ரகசியமானது அல்லது மறைவானது என்றும் மேலும் இதன் தொடர்பாக வெளியிடப் பட்டிருக்கிற நூல்கள் எல்லாம் மறை சொற்களாகவும் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன.

—நன்றி : தினமலர்

இதய ஒலி

ஐயா,

நான் பல ஆண்டுகளாக 'மூலிகை மணி' சந்தாதாரராய் உள்ளேன். பல மூலிகைகளின் பலன்கள் உபயோகிக்கும் முறைகள் தெளிவாய் உள்ளன. சிறு நோய்களுக்கு மூலிகை மணியின் உதவிகொண்டு பயன் அடைந்துள்ளேன். மற்றும் பல நண்பர்கள் என்னிடமிருந்து புத்தகத்தைப்பெற்று பயன் பெறுகின்றனர்.

அன்புள்ள.

V. கணேசன்,

நெய்வேலி-5.

ஆசிரியர்க்கு,

தங்களின் சேவை ஒரு லாபகரமான தொழிலாக இல்லாவிடினும், ஒரு சிறப்பு மிக்க எதிர்காலத்தை-நோயற்ற மனித உடலை பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் நோயிலிருந்து உடம்பை பாதுகாத்துக்கொள்ள தங்களின் முயற்சி ஒரு தாய் தன் சேய்க்கு செய்யும் இடைவிடாப் பணியாகும், இப்படிப்பட்ட சமூகத்தில்-இந்தியச் சமுதாயப் போக்கின்படி.ஒரு சமுதாயத்தின் கண்ணோட்டத்துடன் அணுகும்போது அதில் தங்களின் உன்னதமான பணி என் கண்முன்னே நிற்கிறது. இவை உண்மை, வெறும் புகழ்ச்சி அல்ல. இதை இந்த வருங்கால சமுதாயம் நன்கு உணரும்.

இப்படிக்கு,

ஆ. பொன்னுசாமி,

பெரியார் மாவட்டம்.

பூநீர் எடுக்கும் கைபாகச் செய்பாக விபரம்-II

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி —

...சித்தர்கள் கூறியுள்ள இயற்கையால் முடித்து வைக்கப்பட்டுள்ள மகாமகிமை நிறைந்த உண்மை முப்பு (உவமான பொருள் முப்பு வேறு) எனும் வஸ்த்துவையடைய முயற்சித்து வெற்றி காண்பது என்பது மிகவுங் கடினமாயினும், திடவைராக்கியம், விடா முயற்சியுடன் செயல்பட்டால் நிச்சயம் வெற்றி கிடைக்கும் என்பது உறுதி. நிற்க...

பூநீர் பிரித்தெடுப்பது பெண் ருதுவான ·7ம் நாள், மாதம் 10, நாள் 301, எனவே ஒரு மாதத்திற்கு அமாவாசை, பௌர்ணமியன்று நீங்கலாக மறுநாள் முதற்கொண்டு 15 நாட்களில் அமாவாசையில் 30 நாழிகையும், பௌர்ணமியில் 30 நாழிகையும் ஆக 60 நாழிகை (ஒரு நாள்) இருப்பில் தங்கிவிடுவதால், பூர்வ பக்ஷத்திற்கு நாட்கள் 14 எனும் சதுர்த்தசியில் 16 கலைகளானப் பூர்ணச் சந்திரனுகியது. இவ்வுண்மையே உவமானப் பொருளான உலக முதற் பொருளென்றும், முதல் தெய்வமென்றும் கூறப்படும் விநாயகரின் பெயர் உவமானமே விநாயகர் சதுர்த்தசி என்பது.... சதுர்த்தசியிலே வளர்ந்த 16 கலைகளும் கன்னியென்றயுகம் (பருவம்) முடிந்து குமரியெனும் மருயுகமாகியது. (ஒரு பெண் கன்னிப் பருவம் முடிந்து குமரிப் பருவமடைந்த பெண் மருபடிக் கன்னிப் பருவமாக முடியாது). ஆகவே கன்னிப் பருவங் கடந்ததை யுக முடிந்தது என்கிருர்கள். இதற்குச் சான்று 'இராமதேவர் சிவ யோகம் 200ல் 155வது பாடலில்' ஒன்ருகச் சதுர்த்தசியிலே வளர் பிறையாய் நின்று,

யுக முடிந்துவந்த தடாப்பதி ஞருக... என்கிருர். ஆகவே ஒரு பக்ஷத்திற்கு 15 நாட்களானதால் அரைப் பக்ஷத்திற்கு 7½ .(ஏழரை நாட்கள் ஒரு கன்னிப் பெண் பூப் படைவது உதயாதி முதல்

தூவளை, மாதுளை வளர்ந்த வீட்டில் நெஞ்சினில், வயிற்றினில் களங்கமில்லை !

9-30 அல்லது 10 மணிக்குள் தான் என்பதால் 7ம் நாள் மாலை 5-30 (ஐந்தரை) மணிக்குதான் பூநீர் நமக்கு கிடைக்கவேண்டும். இந்த நேரத்தைத்தான் சித்தர்கள் இரணிய நேரமென்றும், வயிரவன் காவல் வேளையென்றுங் கூறப்பட்டது. இந்த இரணிய நேரத்தில்தான் பூநீர் வஸ்த்து நம் கைக்குக் கிடைக்க வேண்டுமென்பதை வலியுறுத்திக் கூறுகிறேன்... இந்த இயற்கை வஸ்த்து முப்பூவிற்கு மாதங்கள், நாட்கள், நாழிகைகளானக் கணிதங்கள் யாவும் சந்திரன் கலைகளின் (மதிஇருப்பு) கணிதங்களாகும். பூப்படைந்த 16 நாட்களுக்குப்பின் சூரிய கலைகளின் கணிதங்கள் (ரவி இருப்பு) நம் பஞ்சபூத சரீரத்திற்குப் பொருந்தும்... அகஸ்த்தியர் இந்திரஜாலம் 1200ல் முன்கூறிய காண்டம் 44வது பாடலில்...

...தரணியிலேப் பிழைப்
பதற் காரானுலுந்
தான்திறந்து கொடுப்
பாரோ மாதரப்பா
பரணியிலே மருந்தை
வைத்து பூருக்குள்ளே
பண்டிதங்கள் பார்த்தாலேப்
பலிக்குமோ சொல்
இரணிய நேரம்போல்
நாதம் வாங்கும
ஏழாம் நாள்கழித்
தாலிறங்குங் காரம்
இரணிய வராதுப்
பூப்புமாகும்
வேதா வேநாவாலே
மிகவே பூருதே......என்கிருர்.

...இன்னும் 45வது பாடலில் 5வது வரியில்........

....நாதமே பொழுது
படும்போது வாங்க
நலமான வயிரவன்
காவல் வேளை.... என்கிருர்

....பூமியில் மானிட வர்க்கம் ஆயுள் வறுமை நீங்கிச் சரீரம் நீடித்து வாழ நமக்கு மாதர்களாகியப் பெண்கள் இயற்கையாகப் பூட்டிய வாயிலைத் திறந்து அமிர்தமாகிய மருந்தை நமக்குக் கொடுப்பார்களா? கொடுக்கத்தான் முடியுமா? கொடுக்கத்தான் தெரியுமா? இந்த அமிர்தமெனும் மருந்தை பரணியெனுங் குப்பியுள் வைத்துப் பத்திரப் படுத்திவிட்டு ஊர்களில் நோய் தீர்க்கப் பண்டிதஞ் செய்தால் எவ்வாறு நோய் நீங்கும். வைத்தியமும் பலிக்கும் என்கிருர்.

....ஆனதால் பூநீரெடுக்கநேரம் சரியாக நேரம் பெண் ருதுவான 7ம் நாள் மாலை 4-30 மணிக்கு ஆரம்பித்தால் 5-30 மணிக்குள் கிடைத்துவிடும்.... நிற்க... ஓர் நாற்காலியில் உட்காரும் பலகை

குடலேற்றம் தெரியாமல்
கோடி பணம் செலவழிச்சானும்.

யின் நடுவில் அரை அடி சுற்றளவு வட்டமாகத் துவாரமிட்ட நாற்காலியிலமர்த்தி நாற்காலியின் கீழ் சிறிய முக்காலி வைத்து அதன் மேல் சுத்தமான வெள்ளை பீங்கான் கிண்ணத்துள் (வர்ணப் பூச்சு இல்லாத பீங்கான் கிண்ணம்) முன் சுத்தஞ்செய்து வைக்கப்பட்டப் பஞ்சபூதக் குடநீர் $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்விட்டு மேற்படி முக்காலி மேல் வைத்து இந்த முக்காலி நாற்காலியின் கீழ் நாற்காலியின் வட்டத் துவாரத்தின் மத்தியப் பாகத்தில் மேற்படி பீங்கான் கிண்ணம் உராயும்படி வைத்துவிடவும். பின்பு வேறொரு தாய்மார்களைக் கொண்டோ...... பின் பக்கமாயிருந்து, இடது பக்க மார்பை அழுந்தத் தடவி நெருடி வந்தால் உணர்ச்சியான யெழுச்சி மீறி உடல் கூசி, சிலிர்த்து, அமிர்தமானது கீழுள்ளப் பீங்கானில் முத்துப் போல் தெரித்து வீழும். (அந்நேரமோ, அதற்கு முன்போ, பின்போ அப் பெண்ணின் இடது புறகண், புருவம் இவைகளைத் தொடவோ, வருடவோ கூடாது விஷ ஸ்தானம், அமிர்த நிலைக்கு 7வது ஸ்தானம் மீட்க மாற்று முறை கிடையாது கவனம்).

அச்சமயம் அந்தப் பெண்ணை நம் பெலங்கொண்ட மட்டும் அழுந்தப் பிடித்து ஆடாமலசையாமலிருத்திக்கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம் ஜாக்கிரதையுங்கூட. அப் பெண்ணிற்கு உணர்ச்சியான யெழுச்சி மீறி அமிர்தமாகிய பூநீர் வெளியேறும் நேரம் நம் கைகள் அப் பெண்ணிடம் அகப்பட்டால் பற்களால் கடித்துவிடுவார்கள் விஷமுங்கூட, இக்கடியினுலேற்படும் இரணம் ஆற நாளாகும். சுரோணிதமெனும் பூநீர் வஸ்த்துக் கிடைத்தவுடன் அப்பெண்ணிற்கு வடித்தச் சாதத்தில் சிறுகப் புளி சேர்த்த மிளகு ரஸஞ் சேர்த்துக் கறைத்துச் சாதமும் ரஸமுமாகக் கொடுத்து நன்ருயயர்ந்துத் தூங்கச் செய்யவும். அப்பெண்ணிடம் ஆண்கள், தனித்துப் பேசவோ செல்லவோ கூடாது. நிற்க இவ்வஸ்த்துச் சேதமின்றி கிடைத்தால் $2\frac{1}{2}$ விராகனெடை இருக்கும். மேற்படி வஸ்த்துப் பீங்கானுள் ஜெயநீரில் முத்து போல் தெளிவாக இருக்கும். இந்த ஜெய நீரிலுள்ள வஸ்த்துவை முன் அடிபாகந் துவாரமிட்டக் குப்பியுள்விட்டு மேலும் ஒரு அவுன்ஸ் முன் பஞ்சபூதக் குடநீரைப் பூநீர் வஸ்த்து இருக்கும் குப்பியுள்விட்டு நன்ருய் நுரையெழும்பும் வரைக் குலுக்கி, குப்பி வாய்க்குக் காற்று புகாமல் தமரிட்டுப் பத்திரமாகப் பெட்டியுள் வைத்துப் பூஜிக்கவும். அமிர்த வஸ்த்துத் தந்தத் தாயாகிய தெய்வத்தைப் போற்றிப்

பாதுகாக்கவும். இவ் வஸ்த்து ஷிற்குத்தான், நவச்சாரம், பூச்சாரம், பூவழலே, பூநீர், உவர்சாரம், வாயுநீர், விந்துச்சாரம், மதிசாரம், இந்துப்பு, இந்திரனுப்பு, நீலவுப்பு, அடியுப்பு, தலைப்பிண்டம், புளி, வகாரம், குமரிகாமம், நாதம், சுரோணிதம் என இன்னும் பல பல பெயர்களுண்டு...

...மச்சமுனி பெருநூல் காவியம் 800ல் ரஸவாத லெக்ஷணக் குறிப்பு 100 எனுந் தலைப்பில் 25 பாடல் கடைசி வரியில்...

...சொருகையிலே மதயானை நெருஞ்சிச் சாற்றில் = யானை நெருஞ்சிச்சார் தோய்த்து மவ்ளரை வட்டஞ் சூக்ஷஞ் சாட்டே.

...26 சாட்டமென்னத் தற்சனை யில் தோய்த்துத் தோய்த்து = தற்சனை = பெருவிரல்

தையல்நல்லாள்
காரமுதந்தடத்திலாட்ட
பூட்டமென்னக் கரிகரங்
/கொண்டார்க்கும் போது
பூவைமனங்கல்லு
ருகிப்பூவேழுந்தான்
மூட்டமுடன் ஜலராசிக்
குபீரென்ரேடி.
உடற்கூசிப் பிறவி நொந்துத்
துடங்கினுற்போல்
நாட்டனமுர்தம்
வந்திறங்கும்பாரு
நவச்சாரமிது தாண்டா
பாவிகேளே.

27. பாவிகாளிவ் வசனம் பாரின் மீது
பகர்ந்தாலும் பாவமடாத் தலைவெடிக்கும்
தேவியவரிள் தாண்டாச் சித்தருக்கு .. என்கிருர்.

சித்துநூல்களில் கூறப்படும் ''சிதம்பரத்தில் வளர்ந்த சாரம் எனுஞ்சாரமே இந்தச் சுரோணித நாதமானப் பூநீர்தான். நவச்சாரமெனத் தெளிவாகக் கூறக் கூடாத ரகஸியமானதும், உண்மை வஸ்த்துவைக் கூற மனமிடந்தராமல் மனம் வெதும்பி வெறுத்து,ஆவேச ஆர்வத்துடன் உணர்ச்சித் ததும்பப் பாவிகளே எனக் கூவியழைத்துக் கூறுகிருர். இந்தப் பூநீர் வஸ்த்து வாயுவு கலைகள் 10 ஆனதால், சித்தர் கொண்டாடி வணங்கும், வாலை, சிறுபெண்ணுத்தாள் 10 வயதுள்ள தேவி எனவுங் கூறப்படுவது.... திருவள்ளுவ நாயனுர் நவரெத்தின சிந்தாமணி 800-ல் 510-வது பாடலில்... ஜலதாரை வழிச்சாரம் பிறந்தது.... என்று கூறும் சாரமே இப்பூநீரெனும் நவச்சாரமே யாகும். இந்தச் சாரம் விளைந்தது உப்பினிலென்றும் (விந்து) உப்பு விளைந்துக் கடலில் (நாதம்) என்றும் சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன. கடல்

என்பதே நாதம். நாதமாகிய கடல் நீரில் விளைந்ததே விந்தாகிய உப்பு. விந்தாகிய உப்பு கல், அண்டக்கல், யானைக்கல், சுக்கான்கல், கிளிஞ்சில், எனக் கூறப்படும் பொருளாகிய விந்து உப்பில் விளைந்த, விளைந்து கசிந்துப் பொங்கிப் பூக்கும் சுரோணித நாதமே பூநீராகியச் சாரம். இந்தப் பூநீர் சாரத்திற்கு, காட்டுப்பு, கறியுப்பு, ஆதியுப்பு எனும் பெயர்களுமுண்டு. வீட்டுப்பு என்பது சுயநாத விந்துவாகும். இதற்குச் சான்று, திருவள்ளுவர் நவரெத்தின சிந்தாமணி 800-ல் 386வது பாடல், சாரம்... வைப்பறிய எனுந் தலைப்பில்...

பிறவிச் சுக்கிலச்
  சுரோணிதமிரண்டுமே
பிரபல்யமுவர்காடது
  காடெல்லாம்
மறலியேது மதிர
  வியாச்சுது
வாச்சுது விந்து நாத
  மறிந்த பேர்
அரவின் கண்ணே கண்ணே
  விழி பார்வையால்
ஆண்டே சற்று
  மறிவிப்பதாகையால்
இரவிசூழும் மதிவளர்
  சாரமேயென்ன
வைப்புமிதன்
  பிறப்பாண்டையே... என்றும் அதேநூல் 47-வது பாடலில்... இவ்வாழ்க்கைக்கு உப்பில்லா விடில் யாகாதெனல்,...

விந்துபானமது
  கறியுப்பது
வெண்மதி மெதுவாய்
  மிதந்தோங்கினுல்
ஐந்து பூதமனுதி
  யெனுமுவர்
ஆதியந்தமனைத் துமாய்ச்
  ஜெந்துவெலாஞ்சி
வத்திலயிக்கியஞ்
  ஜீவஜெந்து ஜெனிக்க
யிறக்கவும்
  முந்தியேக்கறியுப்
பில்லாவிடில்
  இந்த வாழ்க்கை
இவ்வுலகினிலில்லையே ..
என்கிறுர்.

இன்னும் இடைக்காட்டுச் சித்தர் சூத்திரம் 70ல் 38-39-வது பாடல் வரை ..

...38
வழலை யென்ன வென்று சொல்ல
  வாதி நீதான் கேளடா
வழலை நிலவுப்படா வாய்த்த
  கறியுப்படா
வழலை மூலமடியடாவாறு
  மூன்றுங் குருவடா

ஆவாரைப் பூத்திருக்கச்
சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?

வழலையிதை விட்டவர் மட்டை
வாதியாவரே....

...39

ஆவது மழிவதும் ஆதிநில
வுப்படா
ஆவது மழிவதும் ஆனக்
கறியுப்படா
ஆவது மழிவதும் அடியின்மூலத்
துப்படா
ஆவது மழிவதும் ஆக
நீரிலுப்பதே...
என்கிருர்.....

(தொடரும்)

பின்குறிப்பு :

எச்சரிக்கை !

இந்தச் சுரோணிதமாகியப் பூநீர் வஸ்த்துவை முன்கூறிய குடநீரில்தான் வாங்கவேண்டும், அதை வைக்கவும் வேண்டும். வெறும் பீங்கானில் வைத்திருந்தால் பூநீர் வஸ்த்து சில நாழிகைக்குள் ஆவியாக மாறி, வெறும் பீங்கான்தானிருக்கும். பூநீர் வஸ்த்து பிராணவாயுவு வஸ்த்துவானதால், வெளிப்புற உஷ்ணவாயுப் பட்டவுடன் ஆவியாகிறது. எனவே எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவும். —நி. மெ.

வாசகர்கள் ஏஜண்டுகள் கட்டுரையாளர்கள் கவனிக்க

'மூலிகைமணி' இதழில் வெளியிட மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள், சித்தர்கள் வரலாறு, சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள், 'நோயும்-மருந்தும்' பகுதிக்குரிய வாசகர்களின் நோய் பற்றிய விளுக்கள், 'இதய ஒலி' கடிதங்கள், 'அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை' போன்ற அனேத்துக் கடிதங்களேயும், மருத்துவ தொடர்புள்ள கட்டுரைகளேயும், சந்தா புகார், தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனேக் கடிதங்களேயும்', கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிரேம்.

க. வேங்கடேசன்,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனுய் நகர், சென்னே-30.

காசநோயை ஒழிக்க . . .

தினமும், பள்ளிக்குப் போவதற்குமுன் அந்தச் சிறுவனுக்கு ஒரு வேலையிருந்தது.

மருத்துவத்தில் புகழ் ஈட்டிய மாமேதை டாக்டர் ரங்காச்சாரியின் வீட்டிற்குத் தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் வந்து குற்றேவல்களைச் செய்துவந்தான்.

நாட்கள் ஓடின. ஓடி ஓடிவந்த பையன் நாளடைவில் சோர்வுற்று நடந்துவந்தான். சுருண்டு சுருண்டு படுத்தான். வேலையில் சுணக்கம் ஏற்பட்டது! சுணக்கமும், சோர்வும் டாக்டரின் கண்களிலிருந்து தப்பவில்லை.

அவை காசநோயின் அறிகுறிகள்!

மருந்துகள் சிலவற்றைக் கொடுத்தார். அத்துடன்-அந்தச் சிறுவனைக் கூப்பிட்டு. 'வேலா,' உன்னுடைய நிஜார்ல ரெண்டு 'பாக்கெட்' இருக்கில்லையா? இந்தா ஓரணா. ஒவ்வொரு 'பாக்கெட்'டிலேயும் அரையணாவுக்குப் பொட்டுக்கடலை வாங்கிப் போட்டுக்கோ, இங்கேயிருந்து நீ வீட்டுக்குப் போகும்பொழுது அதை சாப்பிட்டுக் கொண்டே போகணும். வீட்டுக்குப் போகறத்துக்குள்ளே முடிச்சிடனும்...என்ன?' என்றார்.

தினமும் மாலையில் ஓரணாவுக்குப் பொட்டுக் கடலை சிறுவனின் வயிற்றுக்குள் போயிற்று.

காலையில்...? கேழ்வரகுக் கஞ்சி காய்ச்சி அம்மா கொடுத்தாள். காலணாவுக்கு வாழைப் பழம்.

காசநோயின் அறிகுறிகள் அடிச்சுவடில்லாமல் மறைந்தன. சாதாரண பொட்டுக் கடலையும், கேழ்வரகும்; வாழைப்பழமும் இவ்வளவு வலுவானவையா? நிச்சயமாக!

—நன்றி, இதயம் பேசுகிறது.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

மதிப்பிற்குரிய மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு, உங்கள் மூலிகை மணியின் மருத்துவத்தால் பயனடைந்த, பெரும் பயனடைந்த காமன் எழுதும் அன்பு மடல்.

நான், என் மனைவிக்கு ஏற்பட்ட வெளிமூலத்தின் சிகிச்சைக்காக பல டாக்டர்களைப் பார்த்தும் நன்ருக ஆகவில்லை. ஒரு நாள் மூலிகை மணி என்ற புத்தகம், என் நண்பர் கையிலிருந்ததை வாங்கிப் பார்த்தேன். அதில் நீங்கள் கூறியிருந்த வெளிமூலத்திற்கான, பசுவெண்ணெய், வெண்காரம் வைத்தியத்தை செய்து பார்த்தேன். அது மிகவும் பயனளித்தது. நான் அப்போதுதான் மூலிகை மணியின் மகத்துவத்தை அறிந்தேன். அதுவரை மூலிகைமணி என்ற புத்தகத்தை அறிந்ததுகூட இல்லை. அதை அறிய வைத்த என் நண்பர் வாழ்க என வாழ்த்துகிறேன்.

மேலும் என் நண்பர் சில விஷயங்களையும் கூறினுர். மொத்தமாக (சந்தா), மூலிகைமணி புத்தகத்தை எல்லாம் வாங்கலாம் என்றும் சொன்னுர். அதன் விபரங்களை எனக்குத் தாங்கள் தெரிவிக்க வேண்டுமாய் மிகவும் பணிவோடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

பெ. காமன், J. A.

தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம்,

மத்திய அலுவலகம், தர்மபுரி-636701.

⊙ ⊙ ⊙

மூலிகைமணி என்ற புஸ்தகம் 6 ரூபாயில் வந்தவற்றை வாங்கியுள்ளேன். அதில் பல உபயோகமான விஷயங்கள் உள்ளது.

இப்படிக்கு,

V. கிருஷ்ணன்,

34/44, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர்-1.

நம்மை நாம் அறிவோம்

டி. எல். சுப்பிரமணியன்

ஞானிகளும் வேதாந்திகளும் நம்மை (நமது மனத்தை) அறிந்த பின்னரே, இறைவனைப் பற்றிச் சிந்தித்து அடையாப் பேரின்பத்தை அடைய வழிவகைக் கூறியுள்ளனர்.

இக்கட்டுரையின் வாயிலாக, நமது உடல் எவ்வாறு வெகு நுட்பமான 'பல உறுப்புகளைக் கொண்டு படைக்கப் பட்டுள்ளது என்பதை அறியலாம். நமது உடலை அறிந்த பின்னரே நமது மனத்தை அறிதல் முறையாகும்.

மனிதன் ஓர் அறிமுகம்

பொதுவாக 72 கி.கிராம் எடையுள்ள, அதாவது 160 பவுண்டு வளர்ந்த மனிதனின் உடலில் சுமார் 60,000 மில்லியன் செல்கள் உள்ளன.

சராசரியாக 70 வயது வரை வாழும் மனிதன் தனது வாழ்நாளில் கிட்டத்தட்ட 100 டன் எடையுள்ள உணவை உண்கிருன். இது அவனது உடல் எடையைவிட 1,250 மடங்கு அதிகமாகும்.

உலகில் முக்கால் பகுதி தண்ணீர் உள்ளது. ஆனுல், மனித உடலில் உண்ணும் உணவில் தண்ணீரின் அளவு 1 சதவீதம் ஆகும்.

ஒரு மனிதனுனவன் ஒரு நாளில் சராசரியாக 20,000 அடிகள் நடக்கிருன். ஒரு ஆண்டில் சுமார் 70,00,000 அடி தூரம் நடக்கின்ருன். இந்த விதமாக அவன் தனது ஆயுட்காலத்தில் (சராசரி 70 வருடம்) 50,00,000 அடிகள் நடக்கின்ருன். அதாவது மனிதன் தனது ஆயுட்காலத்தில் பூமத்தியரேகை வழியாக உலகை 9 தடவைகள் நடந்து வந்து விடலாம். அல்லது சந்திரனுக்கே கூட நடந்து சென்றுவிடலாம்!

மனிதன் தனது 70 ஆண்டு காலத்தில்,

23 ஆண்டு காலம் தூங்குகிருன், 13 ஆண்டு காலம் பேசுகிருன், 6 ஆண்டு காலம் உண்கிருன்.

இனி, நமது உடலில் படைக்கப்பட்டுள்ள சில 'உறுப்புகள்

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்றுநீர் இரண்டையும் நீக்கும்

எவ்வளவு நுட்பமாக படைக்கப் பட்டுள்ளது என அறியலாம்.

இருதயம்

பிராணிகளுக்கு முக்கியமான உறுப்பு 'இருதயம்' ஆகும்.

பிராணிகளிலேயே மிகப்பெரிய இருதயம் யானைக்கும், மிகச்சிறிய இருதயம் சிங்கத்திற்கும் உள்ளது.

மனித இருதயமானது 9—12 அவுன்ஸ் நிறையுள்ளதாக இருக்கும். நமது இதயமானது உடலின் பல பாகங்களிலும் பரவியுள்ள சுமார் 60,000 மைல் நீளமுள்ள இரத்தக் குழாய்களின் வழியே இரத்தத்தைப் 'பம்ப்' செய்கிறது. இந்த அளவு தண்ணீரை 'பம்ப்' செய்தால், ஒரு 4 000 காலன் தொட்டியை நிரப்பிவிடலாம்.

இரத்தமானது, தண்ணீரைக் காட்டிலும் ஆறுமடங்கு திடப் பொருள்.

இதயமானது ஒவ்வொரு முறை லப்-டப்-என்று துடிக்கும் பொழுதும் 5 அவுன்ஸ் இரத்தம் வெளியே குதித்துப்போய் உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது.

நாம் விழித்திருக்கும் காலத்தில் நமது உடலின் 'இதயத் துடிப்பு' ஒரு நிமிடத்தில் 72. நாம் உறங்கும் பொழுது 55.

நமது உடலானது—ஒரு பவுண்டு அதிகமானுல் இதயமானது 200 மைல்கள் கூடுதலான இரத்தத்தைப் 'பம்ப்' செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

நமது உடலில் 10ல் ஒருபாகம் இரத்தத்தின் எடையாகும்.

சாதாரணமாக, ஆண்களின் இரத்தத்தில் 1 கன மி. மீட்டரில் சுமார் 60 லட்சம் சிவப்பணுக்களும், பெண்களின் இரத்தத்தில் சுமார் 55 இலட்சம் சிவப்பணுக்களும் இருக்கும். இதேபோல், 6000—8000 வரை வெள்ளணுக்களும், சுமார் 2,50,000 பிளேட்லெட்டுக்களும் இருக்கும். இவற்றில் இரத்தச் சிவப்பணுக்களின் ஆயுட்காலம் மூன்று வாரங்கள். பழையன அழிந்து, புதிய சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தி ஆகும். சிவப்பணுக்களில் 1000-க்கு 2 வெள்ளை அணுக்களே உள்ளன.

மூக்கு, சுவாசப்பை

நமது முகத்திற்கே அழகைக் கூட்டிக் காட்டுவது நமது மூக்கே!

நமது மூக்கின் வழியே நிமிடத்திற்கு 16 தடவை சுவாசம் நடக்

'ஐரோப்பாவில் நாகரிகம் பிறப்பதற்குப் பல நூற்றுண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழ்நாட்டில் சுவையான அரிசி உணவைத் தயாரிக்கும் முறை பழக்கத்தில் இருந்தது.'—இந்திரா கார்த்தி.

கிறது. ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசம் நடக்கிறது.

நாம் நடக்கும் பொழுது 24 அங்குல சுவாசமும், ஓடும் பொழுது 42 அங்குல சுவாசமும், தூங்கும் பொழுது 50 அங்குல சுவாசமும் உடல் உறவின் பொழுது 60 அங்குல சுவாசமும் வெளிப்படுகிறது. நமக்கு இயல்பாக 12 அங்குல சுவாசம் நடக்கிறது.

மனிதனுக்கு ஜுரம் முதலிய உபாதைக்கு ஆளாகிய உடலானது, ஒவ்வொரு டிகிரி ஜுரத்திற்கும் 10 சுவாசம் அதிகரிக்கும் எவ்வளவுதான் கடுமையான ஜுரமானாலும் 180 தடவைகளுக்கு அதிகமாக ஒரு நிமிடத்திற்கு சுவாசிக்க இயலாது.

நாம் மூக்கின் வழியாக 500 கன அடிக்காற்றை ஒரு நாளில் நாம் சுவாசிக்கின்றோம். அதாவது, அந்தக் காற்று ஒரு அறை முழுவதும் உள்ள காற்றின் அளவிற்குச் சமமானது.

சாதாரணமாக, நமது மூக்கினால் சுமார் 4,000 வெவ்வேறு வாசனைகளை உணர முடியும். கூர்மையான வாசனைத்திறன் உள்ளவரது மூக்கானது 10,000 வெவ்வேறு வாசனையை உணர முடியும்.

மூக்கின் மேற்பகுதியில் மட்டும் ஒருகோடி அணுக்கள் இருக்கின்றன. இந்த அணுக்கள் ஒவ்வொன்றும், வாசனையை உணர்ந்து மூளைக்கு அனுப்புகின்றன.

நமது மூக்கினால் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான இரண்டு வாசனைகளை ஒரே சமயத்தில் உணர முடியாது.

நமது உடலில், சுவாசப்பையானது சுமார் ஒருபவுண்டு நிறையுள்ளது. அதில் ஒரு அங்குலப் பரப்பில் நூறில் ஒருபங்கு மட்டுமே உள்ள நரம்புக் குழாய்கள் தாம் அதன் உயிர்நாடிகள். அவற்றில் உள்ள 25,00,00,000 நுண்ணிய முடிச்சுகளின் மூலம் அது வேலை செய்கிறது.

கண்

நமக்கு, கண்ணானது, நாம் கருவிழி இருக்கும் பொழுதே கண் தோன்றிவிடினும், 8 வயதில் தான் பார்வை முழுக் கூர்மையை அடைகிறது.

நமது கண்களின் தசைகள் மிகவும் உறுதியானவை. நமது கண்ணில் ஒரு பிம்பத்தை உருவாக்கும் பொழுது அவை ஒரு லட்சம் தடவைகள் அசைகின்றன ஒரு நிமிடத்திற்கு 80

"இருப்பவன் இரும்பைத் தின்பான்
போறவன் பொன்னைத் தின்பான்"

தடவைகள் கண்கள் இமைக்கின்றன.

நமது இரு கண்களையும் மூடிக் கொண்டு நம்மால் ஒரே நேராக நடக்க முடியாது.

நம்மால் கண்களை மூடிக் கொண்டு தும்மவும் முடியாது!

நமது கண்ணின் அளவு சராசரியாக 24 மி.மீ. இதில் கோடிக் கணக்கான மின் இணைப்புகள் உள்ளன. ஒரே சமயத்தில் 15,00,000 நுட்பமான தகவல்களை அது தொகுக்கின்றது. நாம் படிப்பவற்றில் 80 சதவீதம் கண்கள் 'தாம் வாங்கி மூளைக்குக் கொடுக்கின்றது.

நமது கண்ணில் உள்ள நுட்பமான பகுதி விழித்திரை. இதில் சுமார் 14,00,00,000 அணுக்கள் வேலை செய்கின்றது. அதில் 13,00,00,000 செல்கள் அந்த பிம்பத்தை வாங்கி மூளைக்கு மணிக்கு 300 மைல் வேகத்தில் செய்தியை அனுப்பி வைக்கிறது,

நமது கண்ணானது பிறந்த உடனே நிறத்தை பேதப்படுத்தி அறிந்துகொள்ளும் 'திறன் இல்லை. நமது கண்களுக்குப் பயிற்சியளித்தாலன்றி மனித கண்கள் வர்ணங்களை வேறுபடுத்தி இனம் கண்டு கொள்வதில்லை.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு 6-7 மாதங்கள் வரையிலும் எந்த வர்ணமும் புலப்படுவதில்லை. வர்ணங்களை இனங்கண்டுகொள்ளும் திறன் மனிதன் மட்டுமே பெற்று இருக்கிறான். இவ்விதமாக மனிதனானவன் 10,000 வர்ணங்களை இனம் கண்டு கொள்ள முடியும்.

காது

நமது காது-'ஓங்கார' வடிவமுள்ளது என்றும், அதன் நிறத்தைக் கொண்டு பிற்காலத்தில் குழந்தையின் நிறத்தை உறுதி செய்யலாம் என்பது நமது முன்னோர்களின் கருத்து.

நமது உடலுறுப்புகளில் அதி தீவிரமாக வேலைசெய்வது 'ஐம் பொறிகள்' ஆகும்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்று செவியைப் பற்றி இறுதியாகக் கூறயிருப்பினும் — ஐம் பொறிகளில் காதைத் தவிர மற்ற நான்கும் அதனதன் வேலைகளை அதிகமாகச் செய்தால் சோர்வடைந்துவிடும். ஐம் பொறிகளில் காதுக்கு மட்டுமே அத்தகைய சோர்வை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தி உள்ளது.

நமது காதில் 'நாதத்தோல்' என்னும் பகுதியை மூன்று முக்கிய எலும்பு இணைப்புகள் சேர்ந்து, நமது காதில் விழும் சிறு ஒலியைக்கூட 22 மடங்கு

அதிகமாக்கி கேட்க வைக்கின்றன.

செவியில் ஒலிவிழுந்ததும் 30,000 நுட்பமான இணைப்புகள் அதை மூளைக்குத் தெரிவிக்க உதவுகின்றன.

நமக்கு சிறுவயதில் காது கேட்கும் சக்தியைவிட, ஒவ்வொரு ஆண்டும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. இளமைப் பருவத்தில் 2/3 பங்கு குறைகிறது. நமது 80-வது வயதில் அரைக்கால் பங்காக குறைந்து விடுகிறது.

சருமம்

முழுமையான மனிதனின் உடலில் சருமமானது 3,000 சதுர அங்குல பரப்பு உள்ளது. இதன் எடை 6 இராத்தல் ஆகும். இதயத்துடன் ஒப்பிட இருமடங்கு அதிக எடையுள்ளது.

நம்முடைய உடலிலுள்ள சருமத்தில் சுமார் 19,00,000-க்கும் மேற்பட்ட வேர்வைக் குழாய்கள் நமது உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. இவற்றின் மொத்த நீளமானது 8 மைல்கள் ஆகும்.

நமது சருமத்தில் ஒரு சதுர சென்டிமீட்டர் பரப்பளவில் மாத்திரம்-100 நுட்பமான குழாய்கள், 12 அடி நீளமுள்ள நரம்புகள், நூற்றுக்கணக்கான நரம்பு முடிச்சுகள், 10 மயிர்க்கால்கள், 15 நாளங்கள், 3 அடி நீள இரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன.

நமது சருமத்தில் மாத்திரம், வகைவகையாக சுமார் 2,000 நோய்கள் வருகின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

நமது உடலின் உஷ்ணநிலை சராசரியாக 98.4 டிகிரி பாரன்ஹீட் (37 டிகிரி சென்டிகிரேட்), நமது உடலில் மொத்தம் 18 சதுர அடி சருமம் உள்ளது.

ஒரு சதுர அங்குலப் பரப்பளவில் சுமார் 70 அடி நீளமுள்ள நரம்புகள் உள்ளன.

நமது மேல்தோலில் மட்டும் 15,00,00,000 சுனைகள் நமக்கு உணர்ச்சியை மூளைக்கு அறிவிக்க உதவுகின்றன. மனிதனின் மொத்த எடையில் 6-ல் ஒரு பங்கு சருமம் ஆகும்.

மனிதனின் உடலில் உள்ள சுத்தமான சருமமானது பல நுண்ணுயிர்களை அழித்துவிடுகிறது. சுத்தமான மனித உடலின் மீது தென்படக்கூடிய 3 கோடி நுண்ணுயிர்களில் 7,20,000 நுண்ணியிர்கள் ஒரு மணி நேரம் தான் உயிர்வாழ்கிறது. 2 மணிநேரம் அவ்வளவு உயிர்வாழக்கூடியது நுண்ணுயிர்கள் 7000 கூட இல்லை,

மனிதனின் உடலில் மூக்கு நுனி, கை விரல்கள், கால் விரல்

கள், முதுகின் கீழ்ப்பகுதி ஆகிய வையே குளிரை நன்ருக உணரக் கூடிய பகுதிகளாகும். குளிரை நன்கு உணரும் நரம் பிழைகள் இந்தப் பகுதியிலேயே இடம்பெற்றுள்ளன. உடம்பின் சில பகுதிகளிலும் குளிரை உணரக் கூடிய இத்தகைய மையங்கள் மொத்தம் 2,50,000 உள்ளன.

மனித உடலில் உஷ்ணத்தை உணரும் மையங்கள் மட்டும் சுமார் 30,000 உள்ளன.

மனித உடம்பின் தோலின் மீது வலியை உணரக்கூடிய மையங்கள் 20,00,000 முதல் 40,00,000 வரை உள்ளன. அதாவது, 0.15 சதுர அங்குலத்தில் 100 முதல் 200 வரை உள்ளன.

"வலி என்பது ஆரோக்கியத்தின் காவல்காரன்"

—பண்டைய கிரேக்கப் பழமொழி

ஏனெனில் உடம்புக்கு ஏதோ கோளாறு நேர்ந்திருக்கிறது என்பதை வலிதான் எச்சரிக்கிறது. வலியுணர்ச்சி இல்லாவிட்டால்,மனிதனுக்குப் பாதுகாப்பே இல்லாது போய்விடும்; அதாவது, மனிதனுக்கு வரப்போகும் ஆபத்தை அவன்முன்னதாகவே அறியாமல் அவன் மாண்டுவிடக் கூடும்.

மனிதனுல் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய அதிக அளவு வெப்பம் 111.2 முதல் 113 டிகிரி பாரன் ஹீட் ஆகும். அதேபோல மனிதனுல் தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய குறைந்த அளவு குளிர்நிலை 77 டிகிரி முதல் 80.6 டிகிரி பாரன் ஹீட் ஆகும்.

படிப்படியாக வெப்பம் அதிகரித்து வரும் வறண்ட சூழ்நிலையில் மனிதனுனவன் 302 முதல் 320 டிகிரி பாரன்ஹீட் வெப்பத்தைச் சிறிது நேரமே தாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

தலைமுடி

நமது தலையில் 120 சதுர அங்குலத்திற்கு 1,000 மயிர்க்கால்கள் உள்ளன. நமது தலையில் மட்டும் 1,20,000 தலைமுடி உள்ளது.

நாம் நமது தலையை ஒவ்வொரு தடவை வாறும்பொழுதும் 30-60 வரை முடி உதிர்கின்றன. நமது தலைமுடியானது ஒரு வருடத்திற்கு 5-6 அங்குலநீளம் வளருகின்றன.

மனிதமுடியின் பளுவைத் தாங்கும் திறன், பல உலோகக் கம்பிகளைக் காட்டிலும் அதிகமாகும்; உதாரணமாக ஈயக்கம்பியின் திறன் சதுர மில்லி மீட்டருக்கு 5 பவுண்டுதான்; துத்தநாகக் கம்பியின் திறன் சதுர மில்லிமீட்டருக்கு 37½ பவுண்டுதான்;

அலுமினியக்கம்பியின் திறன் சதுர மில்லி மீட்டருக்கு $62\frac{1}{2}$ பவுண்டு தான், பிளாட்டினக் கம்பியின் திறன் சதுர மில்லிமீட்டருக்கு 75 பவுண்டுதான், ஆனால், மனித முடியின் திறனே, சதுர மில்லி மீட்டருக்கு 100பவுண்டு ஆகும்! நமது தலைமுடிகள் அனைத்தும் சேர்ந்து 5 டன் எடையைத் தூக்க வல்லது.

நமது உடலிலுள்ள நரம்புகள்

நமது உடலில் மொத்தம் 206 எலும்புகள் உள்ளன. ஆனால், நமக்குக் குழந்தைப் பருவத்தில் 7 எலும்புகள் அதிகமாக இருக்கும். குழந்தை வளர.வளர இந்த 7 எலும்புகளும் ஒன்ருகச் சேர்ந்து விடுகின்றன.

மண்டை ஓட்டில்	— 22
தோள் வளையத்தில்	— 64
இடுப்பு வளையத்தில்	— 62
மார்பகத்தில்	— 25
காதுகளில்	— 6
முதுகெலும்புத் தொடரில்	— 26
மற்றும் 'ஆப்பு எலும்பு'	— 1
	206

விலங்கினங்களிலேயே மனிதனுல் மட்டுமே முதுகின் வழியே மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள முடியும்; அதேபோலவே மனிதனுல் மட்டுமே நகைக்க முடியும்.

சித்த மருத்துவ முறையில்—நமது உடலானது—96 தத்துவங்களை அனுசரித்து 7,200 இரத்தக் குழாய்களும், 13,000 நரம்புகளும், 10 முக்கிய சுத்த இரத்தக் குழாய்களும், 10பிராண குழாய்களும் சேர்த்துப் பின்னப் பட்ட ஒரு வலைக்கூண்டாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இந்த உடலானது—முப்பிணியாகிய வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்ற தத்துவத்தின் கீழ் அடிமைப்பட்டு 4,448 நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்றும் நமது உடலில் மொத்தம் நாடி நரம்புகள் 72,000 என்றும் சித்தர் பாடல்களினுல் நாம் அறிகிறோம். * * *

பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.

மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி

இதய ஒலி

அன்புள்ள அய்யா,

6 மாதம் சேர்ந்தார்ப்போல வெளியிட்ட தங்கள் 'மூலிகை மணி' இதழ் கிடைக்கப் பெற்றேன். இருண்டிருந்த தமிழ் (சித்த) மருத்துவ உலகில் மீண்டும் ஒளிவிளக்கேற்றிவைத்ததற்கு நன்றி, மகிழ்ச்சியும் கூட.

தாமதமாக வெளிவந்த போதிலும் 'மூலிகை மணி'யின் தரம் குன்ருமலும், கருத்துச் செல்வம் குறையாமலும், மேலும் சிறப்புடனும், தங்கள் தந்தை காட்டிய, நடத்திய வழியிலேயே, சிறிதும் பிரளாமல், கட்டிக்காத்து அதுவும் எண்ணற்ற இடையூறுகளுக்கும், இடஞ்சல்களுக்கும், தடங்கல்களுக்கும் இடையிலும், அதே சமயம் கடுமையான பொருளாதார வசதி குறைவிருந்தும், 'மூலிகை மணி'யை வெளிக்கொணர்ந்து, தமிழ் (சித்த) மருத்துவத்திற்குத் தங்கள் பணியை செவ்வனே ஆற்றும் சீரிய செயலைப் பாராட்ட வார்த்தைகளே கிடையாது. தமிழ் மருத்துவத்தில் அனுதாபமுள்ள, ஆர்வமுள்ள. அக்கரையுள்ள, அனுபவமுள்ள அனைவரது பாராட்டுதலுக்கும் உரியர் ஆகின்றீர்கள் என்பதை கூறினல் மிகையாகாது.

காரணம் 'மூலிகை மணி' தனிப்பட்ட ஒருவருடைய சொத்து, சொந்தம் என்பது போய், தமிழ் மருத்துவத்தின் குரல், ஜீவநாடி, பொது சொத்து என்ற நிலைக்கு, தன்னுடைய இடைவிடாத தொண்டின் மூலம், உயர்த்தி, தன்னையும்-தான் ஆரம்பித்து, நடத்திய 'மூலிகை மணி'யையும், தமிழ் மருத்துவத்திற்கே அர்ப்பணம் செய்த அமரர் வேலூர் டாக்டர் கண்ணப்பர் செய்த பணியை தாங்களும் தொடர்ந்து செய்து வருவது தமிழ் மருத்துவ உலகில் ஒரு பெரிய சாதனை ஆகும். தமிழ் மருத்துவம் செய்த பூர்வ ஜென்ம பயன் என்று கூறினலும் மிகையாகாது. இப்பணியை தொடர்ந்து செய்யுமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

கணேசன்

104-A-1, நாராயணசாமி பிள்ளை தெரு,

பெரமனூர், சேலம்-7